

## “ESTRÉS Y PATOLOGÍAS RELACIONADAS: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA”

**Fecha de inicio:** martes 2 de abril 2024

**Día y hora:** martes de 18:30 a 20:00hs.

**Frecuencia:** Semanal

**Duración:** 4 meses (abril a julio)

**Modalidad:** Virtual por plataforma Zoom

**Tipo de capacitación:** Desarrollo temático

**Dirigido a:** Egresados/as (Psicología), Estudiantes avanzados (Psicología), Estudiantes avanzados (Otras profesiones)

**Certificado:** Para la certificación del curso se deberá tener una asistencia mínima del 80%.  
Prueba de múltiple opción.

**Docente a cargo:** Lic. en Psic. Mirtha de Sosa

**Objetivos:** Este curso abordará diversas condiciones de salud desde la implicancia del estrés en diferentes patologías y explorará estrategias para la prevención y gestión desde la Psicología Clínica, incorporando herramientas para el apoyo terapéutico.

### Programa:

Clase 1: Introducción al Estrés y su Impacto en la Salud.

- Definición de estrés y sus manifestaciones.
- Conceptos básicos de fisiología del estrés.

Clase 2: El estrés y su relación con las Enfermedades No Transmisibles.

- Diabetes, enfermedades cardiovasculares, oncológicas.
- Estudios de casos y datos epidemiológicos.

Clase 3: Estrés y Sistema Inmunológico.

- Conexiones entre estrés y enfermedades autoinmunes.
- Papel de las citocinas y la respuesta inmune.

Clase 4: Estrés y Trastornos del Sueño.

- Insomnio, apnea del sueño.
- Estrategias para mejorar la calidad del sueño.

Clase 5: Estrés y Salud Mental.

- Trastornos de ansiedad, ataques de pánico, depresión.
- Enfoques preventivos y terapéuticos.

Clase 6: Estrés y Sistema Digestivo.

- Trastornos gastrointestinales.
- Importancia de la Salud Digestiva.

Clase 7: Enfermedad Respiratoria No Transmisible.

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Técnicas de respiración y relajación.

Clase 8: Estrés y Dolor Crónico.

- Relación entre estrés y dolor.
- Estrategias para el manejo del dolor.

Clase 9: Estrés y Enfermedades de la Piel.

- Psoriasis, dishidrosis, alopecia.
- Enfoques terapéuticos.

Clase 10: Estrés y Enfermedades Neurológicas.

- Cefaleas, Cerebrovasculares (ACV).
- Estrategias de manejo.

Clase 11: Factores Psicosociales y Estrés.

- Estrés laboral y personal.
- Evaluación de riesgos psicosociales.

Clase 12: Estrés, Envejecimiento y Longevidad.

- Impacto del estrés en el proceso de envejecimiento.
- Estrategias para un envejecimiento saludable.

Clase 13: Estrés en la Infancia y Desarrollo.

- Trauma Infantil y estrés.
- Intervenciones Tempranas.

Clase 14: Estrés y Alimentación.

- Relación entre estrés y hábitos alimentarios.
- Estrategias para la gestión del estrés.

Clase 15: Estrés y Ejercicio.

- Sedentarismo.
- Beneficios del ejercicio en la gestión del estrés.

Clase 16: Plan de Autocuidado.

- Integración de estrategias aprendidas.

Clase 17: Casos clínicos.

Clase 18: Clase Abierta. Una propuesta de intercambio, sobre el quehacer terapéutico

## Bibliografía:

- American Psychiatric Association (2022). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5-TR. Panamericana. Bs.As.- Argentina.
- American Psychiatric Association (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales: DSM-5. Editorial Médica Panamericana. Bs.As. - Argentina.
- Capezzuto Castro, Beatriz, y otros.(2017). Estrés laboral. Síndrome de Bournout y Mobbing en el equipo de salud, Uruguay. Ediciones Universitarias. Unidad de Comisión de la Universidad de la República.
- Cardinali, D. (2007). Neurociencia aplicada: sus fundamentos. Editorial Médica Panamericana. Bs.As. - Argentina.
- Didonna Fabrizio (2011). Manual clínico de Mindfulness. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Golombeck, Diego A.(2007). Cronobiología Humana: ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad. Editorial Universidad Nacional de Quilmes. BernalBs.As.-Argentina.
- Ellis, A. (2000). Como controlar la ansiedad antes de que le controle a usted. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona-España.
- Hales, R., Yudofsky, S. & Talbott, J. (1996). Tratado de psiquiatría. Ancora. S.A. Barcelona-España.

- Martínez Pérez, Anabella El Síndrome de burnout. Evolución Conceptual y estado Actual de la cuestión. Vivat Academia [en línea]. 2010, (112), 42-80. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
- MSP – Área Programática Enfermedades No Transmisibles. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/politicas-y-gestion/programas/areaprogramatica-enfermedades-no-transmisibles>
- OMS – Proyecto de marco mundial de vigilancia integral y metas para la prevención y el control de las Enfermedades No Transmisibles. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/150911/A66\\_8-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/150911/A66_8-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- OPS.OMS - Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las américas 2013-2019. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/NCD-SP-low.pdf>
- Wolynn, M.(2017). Este dolor no es mío:identifica y resuelve los traumas familiares heredados. Gaia – Montevideo- ROU

\* Podrá sugerirse algún texto adicional a lo largo del curso según la pertinencia.