

Curso Bimodal

PROMETE: PROGRAMA DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA TERAPEUTAS

Organiza:



SAMES
SOCIEDAD ARGENTINA
DE MEDICINA DEL ESTRÉS
Asociación Civil

PROGRAMA

VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE

17.30 hs. ACREDITACIÓN

18.00 hs. **INGRESO AL AULA** / Bienvenida. Dr. Daniel López Rosetti

18:05 hs. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Coordinador: Lic. Juan Ignacio Antolini / Disertante: Dr. Daniel López Rosetti

"No se puede combatir el enemigo que no se conoce "

- *Epidemia del estrés: Lucy y Charly*
- *Modo lucha-huida*
- *Cascada del estrés*
- *Concepción del término estrés.*
- *Diferencia entre estrés natural y patológico*
- *Curva de Yerkes Dodson o teoría de la U invertida*
- *Las consecuencias del estrés (Selye)*
- *Definición de estresor.*
- *Estrés y sufrimiento*

- COFFEE BREAK -

19.10 hs. LA IMPORTANCIA DE LA DERIVACIÓN: ¿QUÉ DEBEMOS INDAGAR CON EL CONSULTANTE?

Coordinador: Dr. Daniel López Rosetti / Disertante: Dra. Ivana Favilla.

"No importa lo que sucede sino lo que yo creo que sucede"

- *Pilares del tratamiento*
- *¿Qué lo estresa?*
- *Hobbies. Tiempo personal.*
- *Red de contención (apoyo social)*
- *¿Cómo duerme?*
- *¿Cómo y qué come?*
- *Espacio de ocio*
- *Controles preventivos de salud*

- COFFEE BREAK -

20:10 hs. TIPS PRÁCTICOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

Coordinador: Dr. Daniel López Rosetti / Disertante: Lic. Cecilia Gómez

- *Síntoma cómo información de lo que nos sucede.*
- *Conocer nuestra huella del estrés*
- *Semáforo del estrés*
- *Tablero del estrés*
- *Cadena del estrés: desde la percepción hasta la enfermedad.*
- *Efecto Placebo en la construcción de la percepción*

- CIERRE DEL PRIMER DÍA -

PROMETE: PROGRAMA DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA TERAPEUTAS



SÁBADO 1º DE OCTUBRE

08.30 hs. ACREDITACIÓN

09.00 hs. **Bienvenida.** Dr. Daniel López Rosetti.

09.05 hs. PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS.

Coordinador: Dr. Daniel López Rosetti / Disertante: Lic. Mariana Dell'Osa - Lic. Soledad Monsell

"En lo que piensas te conviertes. Lo que sientes lo atraes. Lo que imaginas lo creas"

- *¿Cómo percibe el cerebro?*
- *¿Qué es una distorsión?*
- *¿Por qué distorsionamos?*
- *¿Qué son los pensamientos distorsionados?*
- *Categorías*
- *Lo que imaginamos y su influencia en el organismo*
- *Tríada: Pensamiento - emoción - conducta*
- *Modelo Iceberg*
- *Herramientas para identificarlos y abordarlos*

COFFEE BREAK

10.10 hs. COMUNICACIÓN.

Coordinador: Dr. Daniel López Rosetti / Disertante: Lic. Marianela Bonomi

"No levantes la voz, mejora tu argumento"

- *¿Qué es la comunicación asertiva?*
- *Tipos de comunicación (pasividad, agresividad, asertividad)*
- *Componentes de la comunicación*
- *La importancia del lenguaje corporal, el canal y el mensaje.*
- *Sistemas de representación (VAKOG) como modo de abordaje.*
- *Aprender a decir que no como un modo de comunicación eficaz.*

COFFEE BREAK

11.10 hs. HÁBITOS SALUDABLES.

Coordinador: Dr. Daniel López Rosetti / Disertante: Lic. Celeste Maddaleno

"Somos lo que hacemos, pensamos y sentimos"

- *Abordaje de hábitos y conductas en relación al estrés*
- *Piloto automático como modelo de funcionamiento del cerebro.*
- *Principio del no cambio como ahorrador de energía.*
- *Comer por estrés vs hambre real*
- *Microbiota y su implicancia en las emociones*
- *Funciones cognitivas que se ven alteradas frente al dormir*
- *Higiene del sueño*
- *Neuromoduladores*
- *Pirámide de la actividad física*

12.00 hs. **BREAK - ALMUERZO**

Curso Bimodal

PROMETE: PROGRAMA DE MANEJO DEL ESTRÉS PARA TERAPEUTAS

Organiza:



SAMES
SOCIEDAD ARGENTINA
DE MEDICINA DEL ESTRÉS
Asociación Civil

13.00 hs. ESTRÉS Y FILOSOFÍA.

Coordinador: Lic. Juan Ignacio Antolini / Disertante: Dr. Daniel López Rosetti

"No hay viento favorable para quién no conoce su rumbo" Séneca.

- *Filosofía y estrés*
- *Los pilares del tratamiento del síndrome como modo de abordaje.*
- *Vivir el tiempo presente y no en virtud del tiempo.*
- *La U de la felicidad.*
- *Inteligencia emocional: manejo de las emociones.*
- *El Autoconocimiento como piedra angular en el manejo del distrés.*
- *Salir de la zona de confort: atravesando*
- *o los miedos para poder aprender*

COFFEE BREAK

14.00 hs. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DE LA MEDITACIÓN – HRV.

Coordinador: Lic. Juan Ignacio Antolini / Disertante: Dr. Daniel López Rosetti

"Tu cuerpo es un templo, cuidalo. Tu mente es energía, dirígela. Tu alma es proyección, representala"

- *Origen de la meditación*
- *Redes neuronales involucradas en la meditación*
- *Estados de la mente*
- *Meditación y su incidencia directa sobre nuestro cuerpo y nuestras emociones*
- *Beneficios a corto y largo plazo.*
- *Corteza prefrontal vs. amígdala ¿Quién gana?*
- *Tipos de meditación*
- *Ejercicio práctico, posible a trasladarlo a cualquier lugar (aula, consultorio, etc)*

15.05 hs. PALABRAS DE CIERRE. Dr. Daniel López Rosetti

- CIERRE DEL CURSO -