



Universidad Veracruzana
La Vicerrectoría Veracruz a través de la
Coordinación de Educación Continua ofrece

DIPLOMADO
MODALIDAD MIXTA



MANEJO DE PADECIMIENTOS AFECTIVOS

(Ansiedad, Estrés y Depresión)

Fechas: del 4 de octubre de 2018 al 14 de marzo de 2019

Sesiones: jueves de 16:00 a 21:00 horas

Sede: Orizaba, Xalapa y Veracruz

Veracruz: Aula de Videoconferencias de la USBI

Xalapa: Aula de Videoconferencias de la USBI

Orizaba: Aula de Videoconferencias de la Vicerrectoría

INICIA:

4 jueves
OCTUBRE
2018

Objetivo general:

Analizar los principales trastornos de ansiedad, estrés y depresión desde una perspectiva biológica, psicológica y social, así como sus alternativas de tratamiento y consecuencias sobre la salud integral.

Dirigido a:

Psicólogos, médicos, psicoterapeutas, psiquiatras, personal de enfermería y trabajadores sociales, estudiantes de semestres superiores de psicología y enfermería. Pacientes que cursen con algunos de estos padecimientos y familiares.

Requisitos de ingreso:

- Constancia de último grado de estudios digitalizada.
- Fotocopia de la credencial de elector digitalizada.
- Llenar el formato de Pre-inscripción en línea.
- Cubrir el 1er. pago mensual.

Todos los documentos que se solicitan digitalizados y deben enviarlos al correo:

diplomadoentanatologia@gmail.com

Perfil de egreso:

- Conocer los elementos teóricos de los trastornos de la personalidad, ansiedad, depresión y estrés.
- Analizar las características clínicas y sintomatología de los trastornos de la personalidad, ansiedad, depresión y estrés.
- Identificar indicadores del DSM-V y el CIE que permitan elaborar diagnósticos diferenciales.
- Conocer y aplicar distintas técnicas de intervención y tratamiento para los trastornos de la personalidad, ansiedad, depresión y estrés desde un enfoque psicoeducativo y cognitivo-conductual.

De acuerdo a la OMS (2015), la ansiedad, el estrés y la depresión, están en aumento en todo el mundo. Entre 1990 y 2013, el número de personas con depresión o ansiedad ha aumentado en cerca de un 50%, de 416 millones a 615 millones.

Este diplomado busca proporcionar a los trabajadores y estudiantes del área de ciencias de la salud un panorama sobre la elevada epidemiología de estos tres padecimientos identificados como "enfermedades mentales de la modernidad", los diversos factores que la ocasionan, su complejidad, y las distintas alternativas de tratamiento, no sólo la psicofarmacológica, sino también los diferentes recursos para su manejo como terapias alternativas y técnicas de reeducación (terapia cognitivo-conductual), psicoeducación, y control ambiental que el propio paciente pueda llevar a cabo, de manera entrenada. El diplomado ha sido diseñado para que su contenido pueda ser utilizado como un medio de divulgación científica a los familiares de pacientes y al público en general, y como una forma de desmitificación, que junto con el miedo al estigma, provocan en muchos casos la incomprensión y la falta de apoyo a las personas con trastornos mentales, quienes al tener acceso a un tratamiento adecuado pueden desarrollar una vida productiva y saludable.

LA PERSONALIDAD Y SUS TRASTORNOS

4, 11, 18, 25 de octubre de 2018.

Instructor: Dr. Amancio Antonio Ábrego Ruiz

Médico Psiquiatra. Máster en Psiquiatría Infantil y de la Adolescencia; y en Terapia familiar y conyugal. Ex Coordinador estatal de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, A. C. Actual Presidente del Colegio de Psiquiatras del estado de Veracruz, A.C.

La personalidad es la suma de atributos o características que le otorgan distintivo a una persona y la diferencian de otras.

Actualmente se consideran de gran influencia los factores medioambientales y psico-sociales que influyen consciente o inconscientemente en la formación de la persona, como determinantes para la construcción de su personalidad. Sin embargo según las teorías etiológicas los factores pueden ser genéticos, temperamentales, biológicos, psicológicos y/o sociales, y en la mayoría de los casos la etiología suele ser la combinación de dos o tres de ellos.

De acuerdo al DSM-IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), éstos responden a un patrón permanente e inflexible de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto, tiene su inicio en la adolescencia o principio de la edad adulta, es estable a lo largo del tiempo y comporta malestar o perjuicios para el sujeto.

Este diplomado inicia con un módulo dedicado a los principales trastornos de la personalidad desde una mirada teórica y psicodinámica, y a las diversas elecciones de psicoterapias y terapias con el fin de ir introduciendo al participante a los padecimientos objetivo de este diplomado: el estrés, la ansiedad y la depresión; debido a que es muy común que los trastornos de personalidad cursen, entre otras sintomatologías, también con estas manifestaciones.



Temario

Personalidad y Trastornos de personalidad

Clasificación de los Trastornos de personalidad.

CIE-10 vs DSM-5.

Trastornos de personalidad:

A) "Clúster A" (Personalidad Esquizoide, Esquizotípica y Paranoide).

B) Trastornos de personalidad "Clúster B" (Personalidad Antisocial, Histérica, Narcisista y Límite).

C) Trastornos de personalidad "Clúster C" (Personalidad Obsesivo, Evitativa y Dependiente)

Tratamiento de los trastornos de personalidad.

Técnica de reestructuración cognitivo-conductual.

Módulo II

ESTRÉS: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2018.

Instructor: Dr. Arturo Morlet Barjau.

Médico Psiquiatra. Máster en Psiquiatría de Enlace; y en Psicoterapia Médica.

Miembro de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, de la Asociación Europea de Psiquiatría, de la Academia Mexicana de Neurociencias y del Colegio de Psiquiatras del estado de Veracruz, A.C.

Profesor invitado en el programa de Educación Médica Continua de Harvard Medical School, Boston, USA.

El estrés se ha reconocido como una de las principales causas que participan en el desarrollo o mantenimiento de diversos problemas de la salud mental y física.

Este módulo ofrece una revisión de los principios generales del estrés, causas y factores de personalidad asociados, así como su relación con algunas manifestaciones físicas.

Se expondrán los aspectos neurológicos involucrados y las afectaciones al sistema endocrino durante un episodio estresante y sus efectos sobre el sistema inmune; así como aquellos trastornos que pueden ser originados por el estrés y los síntomas a considerar para su identificación. Se analizarán indicadores que permitan al participante diferenciar entre el estrés y la ansiedad.

Por último se proporcionarán diversas estrategias de afrontamiento desde un enfoque cognitivo-conductual.



Temario

ESTRÉS: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- Introducción al estrés.
- Estrés y personalidad.
- Estrés y sistema nervioso.
- Estrés y trastornos psiquiátricos.
- Comprendiendo los niveles de estrés.
- Pensamientos creencias y emociones.
- Relajación y Técnicas cognitivas.

Módulo III

MANEJO DE LA ANSIEDAD

6 y 13 de diciembre de 2018; 10 y 17 de enero de 2019.

Instructor: Dr. Luis David Góngora Espejo

Postgraduado en Psiquiatría por el Hospital de Alta Especialidad en Salud Mental de Villahermosa Tabasco. Médico Psiquiatra Adscrito al Instituto Veracruzano de Salud Mental "Dr. Rafael Velasco Fernández" y al Hospital Regional de Alta Especialidad ISSSTE Veracruz. Psiquiatra Certificado y Recertificado en el 2018 por Consejo Mexicano de Psiquiatría, Miembro del Colegio de Psiquiatras del Estado de Veracruz y de la Asociación Psiquiátrica Mexicana.

La ansiedad se define con la presencia de síntomas como nervosismo, tensión, inquietud, dificultad para concentrarse, preocupaciones excesivas, miedo a que pueda suceder algo terrible o a perder el control de sí mismo. Junto con la depresión, es uno de los trastornos mentales de mayor prevalencia en la población mundial.

Según la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria (2008:12) determinado grado de ansiedad ante las exigencias de la vida cotidiana es normal e incluso hasta necesario, pero "cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo en el individuo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual".

El DSM-IV enumera doce trastornos de ansiedad; de entre los cuales en este módulo mediante una metodología teórico-práctica y con fin de divulgación se abordarán los trastornos de más alta incidencia en la población, sus opciones de tratamiento y las posibilidades de manejo



Temario

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad. (Historia y definición. Epidemiología y Etiología)

Sustrato anatómico (circuitos neuronales)

Teorías Neuroquímica, Psicodinámica y cognitivo/conductual.

- Ansiedad normal y patológica.
- Clasificación (DSM-5 y CIE 10).

Trastorno Ansiedad Generalizada.

- Trastorno Angustia/pánico
- Trastorno Fobia Simple
- Trastorno Fobia Social
- Trastorno Obsesivo/compulsivo
- Trastorno Estrés Agudo.
- Trastorno Estrés Postraumático.

Trastornos de ansiedad en poblaciones especiales (niñez y vejez).

Trastornos de Ansiedad y Enfermedad Médica.

Tratamiento

- Psicoeducación.
- Terapia cognitivo/conductual.
- Técnicas de relajación/meditación.
- Farmacoterapia.

DEPRESIÓN: TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

24 y 31 de enero; 7 y 14 de febrero del 2019.

Instructores: Dr. David Díaz Jiménez

Especialista en Psiquiatría por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente (SSA/UNAM). Terapeuta Cognitivo Conductual por el Instituto Mexicano de Psicoterapia Cognitivo Conductual. Médico Adscrito al Servicio de Urgencias Psiquiátricas y Responsable del Servicio de Hospitalización de Hombres, Instituto Veracruzano de Salud Mental, Xalapa, Ver. Certificado por el Consejo Mexicano de Psiquiatría y socio activo en la Asociación Psiquiátrica Mexicana.

A inicios de este año, 2017, la OMS dio a conocer que la depresión afecta a 350 millones de personas en el mundo y que en las siguientes dos décadas podría ser la segunda causa de discapacidad. También que 50 millones de personas en la Región de las Américas viven con depresión, lo que significa un incremento del 18% más en comparación con las cifras del año 2005.

Este panorama vislumbra que la depresión se ha convertido en un trastorno mental frecuente; caracterizado por la presencia persistente de tristeza y pérdida de interés e incapacidad para realizar actividades cotidianas. Aunado a esto, las personas que padecen depresión normalmente presentan pérdida de energía; cambio en el apetito; cambios en el sueño y vigilia; ansiedad; concentración reducida; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; y pensamientos de automutilación o suicidio.

Este trastorno no debe ser considerado como una actitud personal o pasajera que el individuo puede cambiar o controlar. Por eso el énfasis de este diplomado en la divulgación, pues a menudo los pacientes suelen ser incomprensidos, por desconocimiento e ignorancia.

La depresión no es una enfermedad de moda, sino una condición crónica y discapacitante producida por un desequilibrio bioquímico del cerebro en el que participan neurotransmisores como la serotonina y norepinefrina (Lara et al., 2007) y que a la larga produce una gran carga económica en el contexto de la enfermedad médica.

Para este programa, es importante el contribuir a cambiar la percepción que tiene la población sobre la depresión a través de la difusión de factores de riesgo, sintomatología y métodos de prevención, tratamiento y rehabilitación integrales; en este módulo se brindarán conocimientos que permitan conocer la etiología y epidemiología de la enfermedad, tipos y sistema de clasificación, así como diversas opciones de tratamiento e intervención desde la psicoeducación, la psicofarmacoterapia y la psicoterapia cognitivo/conductual con el fin de mejorar la salud y la calidad de la vida de las personas que padecen este trastorno.



Temario

DEPRESIÓN: TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

Trastornos Afectivos (historia y definición). Epidemiología y Etiología
Sustrato anatómico (circuitos neuronales)

Teorías Neuroquímica, Psicodinámica y cognitivo/conductual.

- Clasificación (DSM-5 y CIE 10).

- Depresión mayor.

- Distimia.

- Trastorno bipolar.

Depresión y enfermedad médica.

Depresión y género

Depresión infantil y de la adolescencia.

Depresión y vejez.

Depresión resistente.

Trastorno Bipolar (definición, etiología y clasificación).

Tratamiento de los Trastornos Afectivos.

- Psicoeducación .

- Psico farmacoterapia (antidepresivos, antipsicóticos y ansiolíticos).

- Psicoterapia Cognitivo/conductual.

Módulo V

REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

21 y 28 de febrero; 7 y 14 de marzo del 2019.

Instructor: Lic. Alfonso Braña Fernández.

Coach en Mindfulness. Instructor Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP). Presidente de Cultivo de la Atención Plena, A.C. Orador Vesak 2015, Universidad Chulalongkorn-ONU. Formado en Precetos Laicos Budismo Zen. Tradición Budista Zen de Soto (Japón). Instructor de retiros individuales y grupales (2010-2017)

La Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (Mindfulness) o REBAP, por sus siglas en español, fue un programa pionero en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets, que en el año 2003 impulsó el científico y humanista John Kabat-Zinn, al unir la práctica de la meditación laica con técnicas de atención mental dirigidas al momento presente: el "aquí y el ahora", como un tratamiento contra las adicciones y la depresión.

Actualmente muchas universidades del mundo han incorporado el REBAP o Mindfulness en sus programas, e incluso hasta empresas, para dotar al personal de una alternativa en el manejo del estrés y la ansiedad.

Mindfulness es una práctica que proporciona técnicas de autocontrol como la atención, y la observación y de manera muy importante la disciplina de la meditación, seguida de un proceso de autorreflexión.

Se incluye la instrucción de esta técnica para proporcionar a los participantes una herramienta no convencional cuya eficacia está siendo demostrada en cientos de universidades y centros terapéuticos, como una alternativa de apoyo a la terapia psicofarmacológica, y con el fin de que adquieran recursos internos que exponencialmente el ser humano está en capacidad de desplegar, para lograr espacios de quietud, autorregulación y autocuidado.



Temario

REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

- Introducción a Mindfulness
- Técnicas y prácticas de la Atención Plena
- Respiración y meditación
- Diversas formas de meditación
- Respuesta atenta de reconocimiento corporal
- Mente de principiante
- Meditación de los 5 componentes
- Técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad
- Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (TCBAP)

COSTOS



Universidad Veracruzana
Vicerrectoría Veracruz
Coordinación de Educación Continua

INSCRIPCIÓN

\$150

COSTO TOTAL DEL DIPLOMADO:

\$10,600.00

PLAN DE PAGOS MENSUALES:

- Pago inicial: \$1,900.00 al inscribirse.
- 2da mensualidad: \$1,900.00 el 16 de octubre de 2018.
- 3ra mensualidad: \$1,900.00 el 16 de noviembre de 2018.
- 4to mensualidad: \$1,900.00 el 16 de diciembre de 2018.
- 5to mensualidad: \$1,900.00 el 16 de enero de 2019.
- 6to mensualidad: \$1,100.00 el 28 de febrero de 2019.

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

1.-Llenar el Formulario en línea:

<https://drive.google.com/open?id=1306OfStivvH54aSEGxRIhSP7WINNRUVGCA-RVPtj-UE>

2.-Realizar el primer pago del diplomado en el:

Banco BANAMEX a nombre de
FONDO DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA, A.C.
BANAMEX

CLABE BANCARIA PARA REALIZAR TRANSFERENCIA:

002840010181960301

CUENTA PARA REALIZAR DEPOSITOS EN EL BANCO

SUC: 101, CTA: 8196030

REFERENCIA: RVMPADECIMIENTOS1819

y enviar el comprobante por correo electrónico a:

diplomadoentanatologia@gmail.com

3.-Escribir su nombre completo al voucher y enviarlo por correo electrónico, posteriormente deberá entregarlo en forma física en la primera sesión.

4.-Enviar al mismo correo electrónico la siguiente documentación digitalizada: comprobante del último grado de estudios y credencial de elector.

5.- Una vez que inicie el diplomado deberá pagar la inscripción de \$150.00 en la caja de Rectoría en Xalapa y Vicerrectoría en Veracruz.



Universidad Veracruzana

Vicerrectoría Veracruz
Coordinación de Educación Continua

INFORMES:



(229) 7 75 20 00 ext. 22 202



diplomadoentanatologia@gmail.com



2299 13 94 25



Educación Continua Veracruz



@UVEducContinua