



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

INISA Instituto de
Investigaciones en Salud

Proyecto ED-3211 “Actividades de Extensión docente en la Sección de Genética del Instituto de Investigaciones en Salud”

Curso “Efectos del estrés en la salud humana”

Coordinador:

*Ph.D. Andrey Sequeira Cordero, Investigador/Docente. Sección de Genética. Instituto de Investigaciones en Salud (INISA). Centro de Investigación en Neurociencias (CIN). Escuela de Medicina. Universidad de Costa Rica. Tel. 2511-3372/2511-3050.

Profesores invitados:

*Ph.D. Juan Carlos Brenes Sáenz, Investigador/Docente. Instituto de Investigaciones en Psicológicas (IIP), Centro de Investigación en Neurociencias (CIN). Escuela de Psicología. Universidad de Costa Rica.

*Ph.D. Carolina Santamaría Ulloa, Investigadora/Docente. Instituto de Investigaciones en Salud (INISA). Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica.

*Ph.D. Oscar Brenes García, Investigador/Docente. Centro de Investigación en Neurociencias (CIN). Escuela de Medicina. Universidad de Costa Rica.

*Ph.D. Marianela Masís Calvo, Investigadora/Docente. Centro de Investigación en Neurociencias (CIN). Escuela de Biología. Universidad de Costa Rica.

*M.Sc. Rebeca Vindas Smith, Investigadora/Docente. Instituto de Investigaciones en Salud (INISA). Universidad de Costa Rica.





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

INISA Instituto de
Investigaciones en Salud

*Ph.D. Warner Alpizar Alpizar, Investigador/Docente. Centro de Investigación en Estructuras Microscópicas (CIEMIC). Escuela de Medicina. Universidad de Costa Rica.

*Lic. Dylan Bartels Mora. Investigador/Docente. Escuela de Medicina. Universidad de Costa Rica.

*Lic. Carlos Araya Cuadra. Docente. Escuela de Psicología. Universidad de Costa Rica. Psicólogo clínico.

Información general:

Modalidad: presencial

Lugar: Sala de directores, Escuela de Medicina, UCR.

Período de desarrollo: del 16 de enero al 03 de abril del 2025

Horario: jueves 4:00 – 6:30 pm.

Total de horas: 30.

Costo: 70 000 colones profesionales, 40 000 estudiantes.

Cupo: 113 personas.

Requisitos: Conceptos básicos en al menos una de las áreas afines (bioquímica, fisiología, biología celular/molecular, psicología).

Certificado de participación: Se entregará certificado de participación a todas las personas que tengan una asistencia completa a todas las sesiones.

Evaluación: el aprovechamiento será evaluado mediante quices semanales.



Descripción:

Se profundizará en el papel del estrés como factor ambiental relevante para el desarrollo de enfermedades. Tras repasar conceptos generales y revisar la información epidemiológica, cada clase profundizará en los mecanismos a través de los cuales la exposición a estrés desencadena alteraciones que se relacionan con el desarrollo de depresión, dependencias, trastornos del sueño, alteraciones del peso, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc. Finalmente, se revisarán algunas estrategias que permiten un adecuado manejo del estrés.

Programa de curso:

1. Estrés: marco conceptual desde la psicología y las neurociencias.
Juan Carlos Brenes Sáenz, Ph.D.
Jueves 16 de enero 2025
2. Perfil epidemiológico y estrés/Aspectos genéticos de la respuesta al estrés
Carolina Santamaría Ulloa, Ph.D./Andrey Sequeira Cordero, Ph.D.
Jueves 23 de enero 2025
3. Aspectos fisiológicos generales de la respuesta al estrés
Ph.D. Oscar Brenes García,
Jueves 30 de enero 2025
4. Estrés social y trastornos asociados
Marianela Masís Calvo, Ph.D.
Jueves 6 de febrero 2025
5. Estrés como principal factor de riesgo para el desarrollo de depresión
Andrey Sequeira Cordero, Ph.D.
Jueves 13 de febrero 2025
6. Estrés y trastornos del sueño
Oscar Brenes García, Ph.D.
Jueves 20 de febrero 2025
7. Estrés y dependencia a sustancias psicoactivas
Juan Carlos Brenes Sáenz, Ph.D.
Jueves 27 de febrero 2025
8. Estrés y obesidad: historia de un círculo vicioso
Rebeca Vindas Smith, M.Sc.
Jueves 6 de marzo 2025



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

INISA Instituto de
Investigaciones en Salud

9. Implicaciones del estrés en el desarrollo y progresión del cáncer

Warner Alpizar Alpizar, Ph.D.

Jueves 13 de marzo 2025

10. Efectos fisiopatológicos del estrés sobre el sistema cardiovascular

Dylan Bartels Mora, Lic.

Jueves 20 de marzo 2025

11. Estrategias para el manejo del estrés.

Carlos Araya Cuadra, Lic.

Jueves 27 de marzo 2025

12. Enriquecimiento ambiental: una estrategia para combatir los efectos negativos del estrés.

Andrey Sequeira Cordero, Ph.D./Juan Carlos Brenes Sáez, Ph.D.

Jueves 3 de abril 2025