



El Cerebro Estresado

Profesor: Diego Redolar

Horas lectivas: 30

Día y hora: Jueves de 11:30 a 13:30 horas

Calendario:

16, 23, 30 setiembre

7, 14, 21, 28 octubre

4, 11, 18, 25 noviembre

2, 9, 16 diciembre

13 enero

Introducción:

Un gladiador luchando por su vida en la arena del Coliseo, un representante comercial preocupado por el trabajo y por las facturas, un pequeño capibara atacado por una anaconda, la propia anaconda desplazándose en época de sequía a lo largo de kilómetros, un salmón que nace en el río, vive en el mar y vuelve al río que lo vio nacer para morir después de desovar. O atracos a bancos, sobresaltos en callejones oscuros, accidentes y lesiones cerebrales llevadas a cabo bajo supuestos terapeutas, el análisis de la mente de Hannibal Lecter, series de televisión que exploran las emociones humanas, máquinas que leen nuestros sentimientos, métodos científicos para detectar una risa genuina de otra falsa, recuerdos emotivos que tenemos grabados con cincel en nuestros cerebros que nos permiten recordar qué estábamos haciendo en el momento que nos enteramos del atentado del 11-S, situaciones extremas que lesionan nuestro cerebro, personas que no duermen, niños criados en época de posguerra que desarrollan después diabetes y obesidad, niños castrados que no paran de crecer, niños con poca atención emocional que se quedan enanos, reyes maquiavélicos que aíslan y encierran a bebés para ver cuál es el lenguaje innato del ser humano, crías de monos que prefieren peluches antes de que biberones, virus latentes que despiertan cuando nuestras defensas están por tierra, animales y personas que se mean de miedo, úlceras de estómago, adictos al deporte que pierden el deseo sexual y acaban con los huesos destrozados, personas que

pierden el control de sus vidas y se enganchan a las drogas.

En este curso se describen estas y otras situaciones, todas con un denominador común: la respuesta de estrés. El objetivo es ofrecer una visión general sobre cuál es la respuesta de estrés, este mecanismo adaptativo que nos ayuda a ajustarnos a las demandas de un medio cambiante, pero que, bajo determinadas circunstancias, puede afectar gravemente a la salud, a la calidad de vida y al rendimiento profesional.

El curso, por lo tanto, será un viaje de largo recorrido que se iniciará con ejemplos ilustrativos de los elementos vertebrales que conforman la respuesta de estrés como proceso adaptativo y terminará en diferentes aspectos vinculados con la salud, incluso abordando cómo el estrés puede ejercer cambios funcionales y estructurales sobre nuestro sistema nervioso.

El curso proporcionará los elementos claves y la perspectiva necesaria para que aquellas personas con curiosidad sobre el funcionamiento del organismo y, en especial, del cerebro humano puedan reflexionar sobre cómo es posible que de un conjunto ordenado de células con determinadas propiedades y organizadas dentro de un tejido pueda emerger una respuesta como es la respuesta de estrés.

No se exigen requisitos de formación previos para seguir el curso adecuadamente.

Programa:

1. ¿Qué es el estrés?
2. Estrés y enfermedad.
3. Sexo, placer y estrés.
4. Sueño y estrés.
5. Estrés y memoria.
6. ¿El estrés nos cambia nuestro sistema nervioso?
7. Herramientas para modular y reducir el impacto del estrés.

Bibliografía:

McEWEN, B. (2002). The end of stress. Washington, D.C: Joseph Henry Press.

REDOLAR, D. (2010). L'estrès. Barcelona: Editorial UOC.

REDOLAR, D. (2011). El cerebro estresado. Barcelona: Editorial UOC.

SANDI, C., VENERO, C. y CORDERO, MI. (2001). Estrés, memoria y trastornos asociados. Barcelona: Ariel.

SAPOLSKY, R. (2008) ¿Porqué las cebras no tienen úlcera? Madrid: Alianza Editorial.

SAPOLSKY, R. (2015). Memorias de un primate. Madrid: Capitán Swing.