

# Máster en PNIIC

(Psico-neuro-inmunología clínica)

Curso 2021-2022

 **Healthy** Institute

Avalado por la:



## ¿Quiénes somos Healthy Institute?



Healthy Institute nace de dos profesionales de la salud enamorados de su profesión y de las ganas de divulgar y poner al alcance de otros profesionales las herramientas necesarias para poder aumentar su eficacia terapéutica en consulta.

La aceptación que tuvimos con la formación presencial en los 6 años que llevábamos funcionando, fue sencillamente espectacular, y aún estamos abrumados y agradecidos por ello. Empezamos con una sede en Bilbao, y en menos de tres años teníamos sedes en Madrid, Vigo, Oviedo y Granada. Más tarde se unirían Sevilla y más recientemente, Barcelona y Valencia, todas ellas con una gran acogida por parte de profesionales de diferentes áreas de la salud. La verdad es que todo este proceso era algo con lo que no soñábamos ni en nuestro momento de mayor optimismo... ¡y todo ello sin hacer nada de publicidad ni apenas movilizarnos en redes sociales!

Pero en marzo de 2020 llegó la COVID-19 y revolucionó, tanto nuestras vidas como nuestra manera de trabajar. “Aún recuerdo el viernes antes del confinamiento que pasé rápidamente todas las consultas que tenía presenciales, en Madrid centro, a modo online, por videoconferencia, simplemente por un tema de responsabilidad social. Y lo mismo con la formación presencial que tenía ese fin de semana en Vigo”, apunta nuestra codirectora, la [Dra. Begoña Ruiz Núñez](#). El resto ya es historia, todas las formaciones presenciales pasaron a ser en modo online-streaming, tanto durante el confinamiento como el resto del año académico, con todos los grupos completos.

Durante esta pandemia, en especial desde el primer confinamiento, hemos sufrido un cambio de paradigma a nivel de formación y de difusión/divulgación, todo ello propiciado, por un lado, por la situación de incertidumbre social que vivimos, y por otro, por un tema de optimización del tiempo. Por eso, en Healthy Institute nos hemos lanzado al mundo de las redes sociales y hemos creado webinars, podcasts, posts de calidad en el [blog de PNlc](#), [recetas saludables](#),... y cambiado totalmente nuestra formación a un formato online.

Y además, con gran ilusión, hemos creado una formación de PNlc mejorada, una versión 2.0, que ya llega a ser un [Máster en PNlc](#), junto a todo el equipo de profesionales que trabajan junto a nosotros. Llevamos ya más de 5 años juntos, con una grandísima acogida por parte de diferentes profesionales, y la historia continúa ¡porque tenemos muchos más planes y proyectos que esperamos seguir compartiendo contigo!

¡Atent@ porque vienen aún más [cursos de formación](#) y nuevas incorporaciones al equipo Healthy!

¡Te esperamos!

[#beHealthy!](#)

## Introducción al Máster en Psico-Neuro-Inmunología Clínica (PNIC)

Diferentes estudios señalan que existe un aumento significativo de la demanda social por métodos de tratamiento basados en la salud natural. En 1993 David Eisenberg reportó que el 34% de la población de Estados Unidos había utilizado algún tipo de medicina alternativa el año anterior y posteriormente, en 1997, los resultados de su estudio mostraron que esta cifra había aumentado hasta el 42%.

### ¿Por qué?

Los grandes beneficios que la medicina alopática nos ofrece no deben hacernos apartar la mirada de sus carencias. La falta de tiempo en la consulta con los pacientes, la pérdida de la visión global del paciente en favor de un modelo fragmentado en el que las relaciones entre sistemas corporales quedan olvidadas, los efectos secundarios de los medicamentos químicos, y en algunos casos, incluso la ausencia de resultados, empujan a muchas personas a buscar soluciones en otros modelos terapéuticos.

Cada día son más los estudios que demuestran que los déficits de nutrientes pueden estar en la base de las alteraciones orgánicas que son el origen de diferentes patologías. Por ello, el abordaje de cualquier patología requiere de un abordaje multifactorial en el que debemos tener una visión transversal del funcionamiento del cuerpo. Tomando como pilar el estilo de vida, cuya base es la alimentación y sus efectos sobre la salud y llegando hasta la necesaria actividad física, debemos de comprender la integridad sistémica desde la cual trabaja nuestro organismo. Y por supuesto, en este organigrama integrativo no podemos olvidar la parte psico-emocional y social. Todo esto y mucho más es lo que nuestro equipo de profesionales te va a aportar en nuestro Máster en Psiconeuroinmunología clínica.

## ¿Qué hago ante esta situación?

Una buena alimentación, sumada al aporte correcto de micro y macronutrientes, supone la mejor manera de prevención. Así mismo, una vez que la sintomatología ha tomado forma, tenemos a nuestra disposición multitud de remedios naturales científicamente evidenciados que nos ofrecen la posibilidad de conseguir la curación cuando son usados de manera adecuada.

Comprendiendo esta necesidad que experimenta la sociedad, uniéndola a nuestra visión global de la salud y sumando nuestra dilatada experiencia clínica, lo integramos con el necesario rigor científico que es exigible en esta materia. Así culmina un proceso que iniciamos hace tiempo, ofreciéndote este MÁSTER en PNIC PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA, de dos años de duración.

De este modo, el uso de la alimentación, el ejercicio físico, la terapia psico-emocional, y los suplementos, se convierten en las herramientas necesarias para dar un salto cualitativo como terapeutas y crear un modelo terapéutico más completo.

Todo ello, sin olvidar una parte fundamental para conseguir la adherencia al tratamiento de los pacientes: el coaching de salud.

## MODELO FORMATIVO

- El modelo didáctico del Máster en Psiconeuroinmunología clínica se inicia con un abordaje del funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos (cómo funciona) para comprender el porqué de la aparición de las patologías a través de la explicación de los mecanismos de acción (cómo se ´estropea´) y ofrecer las soluciones naturales que desde la evidencia científica nos permiten ayudar al cuerpo a (re)encontrar el camino hacia la recuperación de la salud (cómo se ´arregla´), mostrando qué es y cómo funciona en cada patología.
- Además, en cada módulo iremos desarrollando la formación en coaching de salud, integrando todo lo anterior con cómo transmitírselo al paciente y ayudarle a conseguir sus objetivos.
- De este modo, trascendemos el modelo puramente teórico y entramos en un sistema formativo más adaptado a la realidad que nos encontramos cada día en cada paciente: un ser bio-psico-social.

## DESARROLLO DE LA FORMACIÓN

- El Máster en Psiconeuroinmunología clínica (PNIC) se desarrolla en 2 años de 7 seminarios CADA AÑO (14 en total) de 20 horas de duración CADA UNO, en los que vamos a recorrer juntos los sistemas corporales más importantes haciendo hincapié en las patologías que encontramos en cada sistema corporal en nuestra praxis cotidiana.
- El desarrollo teórico lo acompañamos con el correspondiente apoyo visual y entrega de apuntes para facilitar el seguimiento de cada clase.
- Además, tendrás una serie de vídeos EXTRA con horas de fisiología grabadas, dentro de cada módulo formativo, que podrás visualizar cuando quieras.
- Por supuesto, en las sesiones de formación también se tratarán casos clínicos reales y se realizarán prácticas en los seminarios para integrar los conocimientos aprendidos y darles una mayor aplicabilidad clínica y terapéutica.
- **IMPORTANTE:** durante las horas presenciales de formación integraremos toda la formación en COACHING DE SALUD, para optimizar el abordaje del paciente, estrategias de motivación y facilitar el trabajo en consulta.
- Por último, tendrás acceso a la Comunidad Healthy, donde podrás compartir con los profesores y compañeros las dudas que vayan surgiendo a lo largo de la formación y durante la práctica clínica.

## Cuadro resumen del Máster en PNlc con Healthy Institute

1er curso

Duración: 140 horas

7 seminarios de 20 horas cada uno

2º curso

Duración: 140 horas

7 seminarios de 20 horas cada uno

Formación en Coaching de salud  
(se imparte durante los 2 años del máster)

### En el programa de formación vas a encontrar:

- Nuestro apoyo y experiencia. Irás de nuestra mano en todo momento.
- Acceso a un sistema de soporte permanente. Todas las dudas que puedas tener las iremos solventando de forma directa.
- Nunca estarás sol@, formarás parte de una comunidad de personas con tus mismas inquietudes y objetivos donde podréis compartir todas vuestras dudas y experiencias.
- Avanzarás rápido. Con nuestra metodología sentirás el apoyo de los diferentes profesionales en todo momento, además de tu propio avance, por ser un curso muy experiencial y vivencial y con una gran cantidad de materia práctica y casos clínicos.

- Te sentirás confiad@ desde el principio al ir realizando los diferentes módulos y ver los resultados positivos en tu práctica diaria.
- Y además, no olvides que incluimos la formación en COACHING DE SALUD, para ayudarte a entender, motivar y abordar a tus pacientes desde todas las esferas posibles.

## ¿Cómo funciona la formación y qué incluye?

1. **Sesiones On Line en directo presenciales\***: Servirán para hacer preguntas y grabación para los no asistentes con opción a recoger dudas en la duración del módulo correspondiente
2. **Videos con material extra\*** además de la formación en directo, que podrás visualizar a tu ritmo, cuando quieras
3. **Material de soporte**: En cada módulo, para facilitar el seguimiento y aprendizaje
4. **Soporte profesional**: Sistema de soporte al alumn@ por parte de los profesores
5. **Plataforma de apoyo del alumn@**. Formarás parte de una **comunidad Healthy**, pudiendo comunicarte con tus compañeros, compartir dudas, resolución de problemas, casos clínicos...
6. **Examen de capacitaciones para la obtención de la certificación final**
7. **Certificación Final de Experto en PNIc avalado por la AEPNIc**

**\*Podrás acceder al *replay* de las sesiones hasta 1 año después de haber terminado la formación**

## Materiales formativos y sistema de soporte grupal e individual para cada grupo de alumn@s

Además de las sesiones mensuales en directo te daremos acceso a nuestra plataforma de formación con todos los contenidos y materiales del programa. Tendrás acceso a todo el material de la formación durante 1 año desde que la misma finalice. Soporte prioritario entre sesiones para consultas, dudas y bloqueos mentales.

Formarás parte de una comunidad Healthy donde podrás compartir dudas, preguntas, casos clínicos... y mucho más! Te sentirás acompañado en todo momento por Iker, Begoña y por todos los demás compañer@s del equipo Healthy, además del resto del grupo que tiene las mismas inquietudes que tú.

Masterclasses con expertos en diversas áreas: **alimentación, suplementación, mindfulness, meditación, análisis clínicos, sistema inmune, embarazo, pediatría, deporte y actividad física y un largo etcétera.**

## ¿Cómo termina el proceso?

**Al final de la formación, serás un terapeuta más complet@ y eficaz:** Habrás ampliado tu horizonte profesional, dispondrás más herramientas y recursos prácticos en consulta y te sentirás más segur@ y motivad@ en tu día a día.

## Serás un Especialista en Psico-Neuro- Inmunología clínica

## Testimonios de nuestros alumn@s



**Pablo González**

Fisioterapeuta, osteópata y experto en PNL

*"La PNLc me ha ayudado a tener una visión todavía más holística e integradora de la Salud así como a darme cuenta de la importancia de tener un estilo de vida saludable*

*Tenía muchas ganas de hacer la formación y me ha permitido desde mejorar mi salud, a título personal (no he vuelto a tener ningún tipo de dolor y estoy diagnosticado de patología autoinmune) y a título profesional: entender mejor la evolución de los pacientes, poder ofrecerles un tratamiento más completo así como darles una explicación fisiológica de lo que les sucede*

*Lo que más me ha gustado es conocer a la familia Healthy Institute y esta nueva manera de abordar la Salud, en la que se apuesta por el paciente y su potencial, haciéndolo participe en todo momento del proceso (mayor adhesión al tratamiento)*

*Los 3 beneficios principales han sido la consecución y defensa real de la Salud, la obtención de respuestas desde una perspectiva lógica y evolutivamente coherente, y la motivación por seguir estudiando y aprendiendo todos los días.*

*Creo que debería ser una formación, ya no recomendada, sino obligatoria para todo profesional del ámbito sanitario, por todo lo que aporta, fundamentalmente esa noción de globalidad (el todo es más que la suma de sus partes), algo desgraciadamente olvidado por la gran mayoría de los profesionales sanitarios*

*Para mí, Healthy Institute es igual a SALUD."*





**Mercedes Rodríguez**  
Fisioterapeuta y osteópata

*"Siempre estoy en constante formación pero desde que descubrí la PNI clínica, tanto mi visión y como mis tratamientos han pasado a ser más completos, valorando y teniendo en cuenta muchos puntos de vista diferentes, además de la lesión por la que acude el paciente.*

*Healthy institute te pone las cosas muy fáciles, con sus buenos profesores y material de ayuda, y aunque la PNIc requiere mucho estudio e investigación por parte del alumno, jeso es lo que poco a poco te engancha!*

*Recomendaría esta formación a profesionales de la salud que quieran ampliar conocimientos tanto a nivel personal (donde hay que implementarlo desde el principio) como profesional para valorar al paciente en una globalidad y contexto evolutivo.*

*Gracias por la ayuda a Iker, Begoña, Javier y Beatriz. Espero encontrarme con ellos por el camino nuevamente, buenos profesores y mejores personas."*



**Blanca Cañizares**  
Médico especialista en medicina familiar y comunitaria

*"La PNIc me ha permitido profundizar en la fisiopatología, así como comprender la conexión que existe entre todos los sistemas/aparatos del organismo y por ende en la clínica que aquejan los pacientes.*

*Posibilita comprender y abordar la etiopatogenia común de diferentes síntomas/patologías. Por todo lo mencionado, recomendaría formarse en PNIc, a todos aquellos profesionales que quieran ir un paso más allá en el abordaje de los pacientes."*



**María Jiménez**  
Fisioterapeuta y osteópata

*"Tras la formación con Healthy, mi visión de la patología que trato en consulta es mucho más global, pudiendo abordar con nuevas herramientas a los pacientes. Es una formación larga y requiere disponibilidad durante ese período de fines de semana de nuestro tiempo libre que podríamos invertir en otras opciones, pero ha merecido mucho la pena.*

*Ahora puedo realizar un abordaje de los múltiples sistemas que pueden estar en relación con la sintomatología del paciente con nuevas herramientas como son los cambios en estilo de vida y la suplementación, que complementan con resultados muy satisfactorios a la terapia manual, que como fisioterapeuta y osteópata ejerzo.*

*Lo mejor de la formación con Healthy ha sido el orden, la claridad y concisión de los contenidos. Además de la seguridad que adquieres con la formación para iniciarte en el mundillo de la suplementación gracias a la síntesis de los contenidos y al perfecto ensamblaje de teoría y práctica que el profesorado ha logrado.*

*Para aquellos que trabajamos en clínica, es fundamental que una formación principalmente teórica sea aplicable a nuestro día a día, y se ha conseguido con creces. (continua en el siguiente testimonio)*



**María Jiménez**

Fisioterapeuta y osteópata

*Si tuviera que resumir la formación en 3 beneficios, diría:*

- 1. Nueva y potente herramienta de trabajo complementaria a la terapia manual.*
- 2. Ampliación de conocimientos que me dan seguridad en mi trabajo.*
- 3. A nivel personal, enriquecimiento por haber conocido a gente extraordinaria.*

*Por todo esto, recomendaría la formación de Healthy Institute a todo personal sanitario, pero específicamente a médicos, fisioterapeutas, enfermeros y sobre todo, al ámbito de la dietética y nutrición, para que tengan una visión holística y lo que es más importante, basada en evidencia científica y actualizada, de cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra mente, que al final es en lo que se basa esta formación.*

*Para mí, Healthy Institute es igual a EQUILIBRIO-HOMEOSTASIS."*

**Héctor Gutiérrez**

Fisioterapeuta y osteópata

*"La formación en PNIc con Healthy Institute me ha permitido tener una visión más global de la salud, una mayor confianza en consulta, y un alcance terapéutico mucho más amplio y efectivo.*

*Gracias a ser un Experto en PNIc puedo atender a más clientes en consulta, acortar el tiempo en los tratamientos y puedo tratar multitud de patologías que antes no podía abordar.*

*Lo mejor de la formación ha sido la claridad de los profesores en sus explicaciones y por supuesto el contenido, que ha sido muy interesante. A título personal tengo que decir que se trata de una formación de calidad, con grandes docentes y profesionales a nivel clínico.*

*Gracias a la PNIc poseo una mayor capacidad de integración clínica, una mayor efectividad en consulta y mayores conocimientos en el terreno de la salud. Estoy muy satisfecho con la formación, ya que ha hecho que mi profesión sea mucho más interesante y estimulante .*

*Lo recomendaría 100% a cualquier profesional sanitario porque actualmente el enfoque de la salud y la enfermedad está muy fragmentado y parcelado, y es fundamental tener una visión más global e integrativa. Es fundamental conocer cómo interaccionan los diferentes sistemas de nuestro organismo si queremos ser buenos profesionales en el sector sanitario.*

*Por eso Healthy Institute para mí es igual a INTEGRACIÓN."*

# Primer curso

## Conviértete en un Healthy Lifestyle PNlc Coach

En este primer año aprenderás todo lo referente al estilo de vida, alimentación, ejercicio físico, sistema digestivo y sistema inmune, además de aprender las herramientas necesarias para trabajar cada uno de estos sistemas, prescripción de ejercicio físico adaptado, suplementación y gestión emocional. Y por supuesto, iniciaremos juntos el camino para conseguir la adherencia y motivación del paciente a los tratamientos que prescribas.

## Contenido académico del primer año

### Módulo 1.

#### BASES DE LA ALIMENTACIÓN

Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez

#### OBJETIVOS

- Comprender las bases de la alimentación desde los macro y micronutrientes
- Ofrecer una visión de los diferentes modelos de alimentación, comprender sus diferencias y realizar la elección terapéutica más correcta en cada situación

#### EL HOMO SAPIENS SAPIENS. CONTEXTO EVOLUTIVO

- Línea de vida del hombre en la Tierra. Adaptaciones y mutaciones
- Enfermedades crónicas no transmisibles

#### MACRONUTRIENTES

##### HIDRATOS DE CARBONO

- Qué son, para qué sirven y cómo funcionan.
- Tipos de hidratos de carbono
- Fuentes de hidratos de carbono
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- Carga glucémica e índice glucémico
- Funciones de los hidratos de carbono
- ¿Qué son los edulcorantes?

##### ÁCIDOS GRASOS

- Qué son, para qué sirven y cómo funcionan.
- Tipos de ácidos grasos
- Metabolismo de los ácidos grasos
- Funciones de los ácidos grasos

##### PROTEÍNAS

- Qué son, para qué sirven y cómo funcionan.
- Aminoácidos esenciales y no esenciales
- Fuentes proteicas
- Metabolismo de las proteínas
- Funciones de las proteínas
- Caseína y gluten, que son y cómo nos afectan

#### **OTROS NUTRIENTES**

- Oligoelementos, minerales y vitaminas
- Antinutrientes
- Nutrigenómica
- ¿Superalimentos?

#### **ABORDAJES ALIMENTICIOS**

- Desde el cazador-recolector al siglo XXI
- Tipos de enfoque nutricional, cuáles hay y con cuál nos quedamos
- Resistencia a la insulina

## Módulo 2.

### **DIGESTIÓN Y DETOXIFICACIÓN I**

**Docente: Iker Martínez Pérez**

#### **OBJETIVOS**

- Comprender cómo funciona el sistema digestivo en la digestión y la absorción
- Ser capaz de tratar las disfunciones y patologías de cada parte de este sistema
- Adquirir los conocimientos necesarios para reforzar la función digestiva

#### **SISTEMA DIGESTIVO**

- Bases fisiológicas del proceso digestivo. Metabolismo y absorción de nutrientes
- **SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO**
  - El papel del parasimpático en la digestión
- **AFECCIONES DEL APARATO DIGESTIVO**
  - Influencia de las afecciones digestivas en los déficits nutricionales
  - Identificación y tratamiento de las afecciones del aparato digestivo:
    - Afecciones bucales: identificación y tratamiento
    - Afecciones estomacales: identificación y tratamiento
    - Afecciones intestinales: identificación y tratamiento
    - Patología del aparato locomotor relacionada con las afecciones digestivas

## Módulo 3.

### **SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO FISIOLÓGÍA Y PATOLOGÍA EN LA FISIOTERAPIA. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO.**

**Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez**

#### **OBJETIVOS**

- Comprender detalladamente el proceso de inflamación y resolución
- Adquirir los conocimientos necesarios para apoyar este proceso de manera fisiológica
- Comprender el funcionamiento de los diferentes sistemas osteo-músculo-articulares a nivel bioquímico
- Adquirir los conocimientos necesarios para apoyar la salud de estos sistemas y tratar la aparición de patología
- Entender la importancia del movimiento en el contexto del homo sapiens

### **INFLAMACIÓN Y RESOLVENTES**

- Bases fisiológicas del tejido conectivo
- Proceso inflamatorio fisiológico. De la inflamación a la resolución
- Factores que interfieren en la curación/resolución
- Factores cronificantes de lesiones

### **SISTEMA MUSCULAR**

- Bases de fisiología muscular y fascial
- La alimentación y su importancia en el sistema músculo-fascial
- Fatiga muscular y ayudas ergogénicas
- Contracturas, calambres y su tratamiento
- Rotura muscular y su tratamiento integrativo
- Tendinopatías y su tratamiento integrativo

### **SISTEMA OSTEOARTICULAR**

- Bases de fisiología ósea y cartilaginosa
- La nutrición y su importancia en el sistema osteoarticular
- El equilibrio ácido-base y su relevancia en el hueso y cartílago
- Artrosis, artritis y su tratamiento
- Osteoporosis y su tratamiento

## Módulo 4.

### **EJES DE ESTRÉS Y SISTEMA INMUNE**

**Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez**

#### **OBJETIVOS**

- Comprender cómo impacta la respuesta de estrés a nivel sistémico en nuestro cuerpo
- Adquirir los conocimientos para regular las reacciones de estrés desde el punto de vista bioquímico
- Comprender el funcionamiento de las diferentes partes del sistema inmune
- Adquirir los conocimientos para regular el sistema inmune de manera fisiológica y apoyarlo cuando hay patología

#### **FISIOLOGÍA DE LOS EJES DE ESTRÉS**

- Respuesta fisiológica de estrés. La inflamación como respuesta fisiológica
- Consecuencias del estrés agudo y crónico. De la inflamación a la inmunosupresión
- Fatiga adrenal, desequilibrios en el cortisol. Identificación y tratamiento
- Nutrientes y cofactores en los ejes de estrés, identificación y tratamiento

#### **SISTEMA INMUNE**

- Fisiología básica del sistema inmune
- El papel del intestino en la inmunidad
- Regulación de la presentación antigénica
- Vías de inmunoestimulación y regulación del sistema inmune
- Patologías relacionadas con el sistema inmune: identificación y tratamiento integrativo

## Módulo 5.

### DIGESTIÓN Y DETOXIFICACIÓN II

Docente: Iker Martínez Pérez

#### OBJETIVOS

- Comprender cómo funciona el sistema digestivo en la excreción
- Ser capaz de tratar las disfunciones y patologías de este sistema.
- Comprender cómo realiza el cuerpo su función de detoxificación
- Adquirir los conocimientos necesarios para reforzar la función detoxificadora del cuerpo

#### SISTEMA DE DETOXIFICACIÓN: HÍGADO-PÁNCREAS

- HÍGADO: fisiología y funciones
  - Tratamiento y mejora de la función hepática
- PÁNCREAS: fisiología y funciones
  - El páncreas exocrino, tratamiento y mejora de su función
  - Páncreas endocrino, tratamiento y mejora de su función
- COMPLEJO HÍGADO-PANCREÁTICO
  - Tratamiento y mejora de su función
- ESTRÉS Y LA RELACIÓN CON EL SISTEMA
  - Tratamiento y mejora del sistema

## Módulo 6.

### BIORRITMO, SISTEMA INMUNE, INTEGRACIÓN PSICO-NEURO-ENDOCRINO-INMUNOLOGÍA CLÍNICA I

Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez

#### OBJETIVOS

- Comprender el papel de las distintas hormonas y sistemas implicados en la regulación metabólica-inmunológica del ser humano y cómo aplicarlo al tratamiento

#### LA IMPORTANCIA DEL BIORRITMO

- Hormonas y sistemas implicados

#### EJES DE ESTRÉS

- Integración y tratamiento integrativo
- Repaso cascadas hormonales y su aplicación
- El papel de serotonina, dopamina y GABA

#### MELATONINA, MUCHO MÁS ALLÁ DEL SUEÑO

#### EL SISTEMA INMUNE. INTEGRACIÓN

- Infecciones
- Probióticos específicos. Repaso e integración
- Vacunación

## Módulo 7.

### SISTEMA PSICOEMOCIONAL

Docente: Iker Martínez Pérez

#### OBJETIVOS

- Comprender que es una emoción y como se regula a nivel bioquímico
- Relacionar los diferentes sistemas corporales con el estado de ánimo
- Adquirir los conocimientos necesarios para regular el estado psicoemocional

#### NEUROFISIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

##### EL PROCESO COGNITIVO

- Psico-nutrientes

##### ESTRÉS, INFLAMACIÓN Y DEPRESIÓN

- Relación entre la meta-inflamación y la depresión. Identificación y tratamiento

##### PRODUCCIÓN Y FUNCIÓN DE NEUROTRANSMISORES

- GABA, serotonina y dopamina
- Identificación y tratamiento de los desequilibrios de neurotransmisores
- Dificultades de concentración, identificación y tratamiento
- Trastornos del sueño, identificación y tratamiento

##### ANTIDEPRESIVOS, ANSIOLÍTICOS Y SOMNÍFEROS

- Qué son y cómo funcionan
- Alternativas naturales, cuáles son y cuándo utilizarlas

##### ADAPTÓGENOS

- Qué son, cómo funcionan y cuál elegir
- Nutrientes esenciales para la salud psicoemocional

### Calendario del Primer curso del Máster PNIc (curso 2021/22)

#### Grupo 1 (ONLINE)

Módulo 1. 6-7 noviembre 2021  
Módulo 2. 11-12 diciembre 2021  
Módulo 3. 15-16 enero 2022  
Módulo 4. 19-20 febrero 2022  
Módulo 5. 19-20 marzo 2022  
Módulo 6. 23-24 abril 2022  
Módulo 7. 21-22 mayo 2022

#### Grupo 2 (ONLINE)

Módulo 1. 20-21 noviembre 2021  
Módulo 2. 18-19 diciembre 2021  
Módulo 3. 29-30 enero 2022  
Módulo 5. 5-6 marzo 2022  
Módulo 4. 2-3 abril 2022  
Módulo 6. 14-15 mayo 2022  
Módulo 7. 4-5 junio 2022



# Segundo curso

## Conviértete en un EXPERTO EN PNI CLÍNICA\*

\* FECHAS y GRUPOS POR DETERMINAR

Tras el primer año de formación, en que habrás aprendido cómo planificar un tratamiento basado en el estilo de vida: alimentación, biorritmo, ejercicio físico, gestión emocional, y en caso de ser necesario, suplementación, en este segundo año, volvemos a trascender el modelo puramente teórico y trataremos los diferentes órganos y sistemas desde un abordaje aún más integrador y continuaremos la formación en coaching de salud.

Profundizaremos en los conceptos de la Psiconeuroinmunología clínica para poder realizar un abordaje aún más preciso terapéuticamente, a través de un mayor entendimiento de la fisiopatología y de las diferentes posibilidades de tratamiento.

## Contenido académico del segundo año

### Módulo 8.

#### SISTEMA RESPIRATORIO, ALERGIA, ASMA Y EJES GONADALES

Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez

#### OBJETIVOS

- Comprender el funcionamiento del sistema respiratorio
- Entender la implicación del sistema inmune en el desarrollo de alergias y asma
- Comprender el funcionamiento del sistema tiroideo en sus diferentes funciones homeostáticas
- Adquirir los conocimientos para regular estos sistemas y tratar sus diferentes afecciones
- Comprender las diferencias que los ejes gonadales establecen entre el hombre y la mujer
- Adquirir los conocimientos necesarios para regular los diferentes sistemas y permitir una vida hormonal saludable

#### EL SISTEMA RESPIRATORIO

- Fisiología básica del sistema respiratorio
- El papel del pulmón dentro del sistema inmune
- El paciente con enfermedad pulmonar y su tratamiento
- Alergias, asma y su tratamiento integrativo

#### EL SISTEMA HIPOTÁLAMO-HIPÓFISIS-TIROIDES

- Fisiología básica del sistema
- El papel de la glándula tiroidea en el cuerpo
- Patología y tratamiento del eje

## LA MUJER

- El ciclo de la mujer y su eje gonadal
- Síndrome premenstrual y su tratamiento
- Dismenorrea y su tratamiento
- Amenorrea: opciones terapéuticas
- Síndrome de ovario poliquístico y su tratamiento
- Endometriosis y su tratamiento
- Fertilidad

## EL HOMBRE

- Eje gonadal masculino
- Diferencias básicas en el tratamiento de hombre y mujer
- Fertilidad y disfunción eréctil y sus opciones terapéuticas
- Hiperplasia benigna de próstata

# Módulo 9.

## PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRÁCTICA DIARIA

Docente: Javier Morán Tiesta

### OBJETIVOS

- Dotar al alumno de la capacidad de entender las necesidades del paciente/deportista y adaptar el ejercicio físico a las mismas

### CONCEPTOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Principios
- Personalización

### FACTORES DETERMINANTES EN EL RENDIMIENTO

### EVALUACIÓN Y DETERMINACIÓN DE LAS ZONAS DE TRABAJO

- Aprendiendo a pautar ejercicio físico

### PERIODIZACIÓN Y PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Metodología de trabajo
- Control de la carga

### RECUPERACIÓN TRAS LA ACTIVIDAD FÍSICA

### ADAPTACIÓN DEL EJERCICIO A LA PRÁCTICA CLÍNICA

# Módulo 10.

## CUANDO EL CEREBRO Y EL SISTEMA INMUNE COMPITEN: DOLOR E INTEGRACIÓN PSICO-NEURO-ENDOCRINO-INMUNOLOGÍA CLÍNICA II

Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez

### OBJETIVOS

- Entender la fisiología del dolor, su patología y el abordaje terapéutico integrativo de cada tipo de dolor
- Entender las aplicaciones terapéuticas y uso de la dieta cetogénica y de la autofagia
- Comprender el papel del sistema inmune y el cerebro como órganos prioritarios y egoístas, así como el abordaje de las patologías en las que están ambos implicados

**EL DOLOR**

- Vías del dolor
- Tipos de dolor
- Sensibilización central
- Alodinia e hiperalgesia
- Tratamiento integrativo

**NEUROENDOCRINOLOGÍA CLÍNICA**

- Enfermedades neurodegenerativas: Parkinson, Alzheimer
- Dieta cetogénica como herramienta terapéutica
- Tratamiento

## Módulo 11.

**MINDFULNESS, REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y ENTRENAMIENTO AUTÓGENO**

**Docente: Iker Martínez Pérez**

**OBJETIVOS**

- Dotar al alumno de herramientas para lograr la reducción del estrés psico-socio-emocional en los pacientes.

**MINDFULNESS**

- Protocolo de 8 semanas para la reducción del estrés en formato intensivo

**ENTRENAMIENTO AUTÓGENO**

- Protocolos de aplicación directa para el uso terapéutico con los pacientes.

## Módulo 12.

**EMBARAZO, LACTANCIA Y PEDIATRÍA**

**Docente: Beatriz Amusategui Moya**

**OBJETIVOS**

- Entender la fisiología de la mujer en embarazo, parto y lactancia
- Comprender la fisiopatología de cada una de estas fases
- Interpretación y análisis de posibles carencias y/o alteraciones en cada fase
- Abordaje terapéutico individualizado e integrativo desde la PNI clínica

**EMBARAZO**

- Preparación
- Importancia del estado de salud de la madre
- Impacto de la alimentación en el desarrollo del feto
- Formación de la placenta
- Mecanismo de acción de las alteraciones del embarazo
- Abordaje terapéutico de las alteraciones del embarazo
- Programación de la salud en el útero
- Suplementación recomendada

**FISIOLOGÍA DEL PARTO**

- Efectos de la medicalización durante el parto
- Consecuencias según su tipología (vaginal o cesárea)

## **PRIMERA INFANCIA**

- Anamnesis del embarazo
- Programación del sistema inmune en el útero y primeros años
- Relación de la microbiota con las patologías
- Factores epigenéticos
- Fisiología de la lactancia
- Patologías comunes y su abordaje terapéutico
- Introducción de alimentos
- Abordaje de trastornos de desarrollo

## **CASOS CLÍNICOS**

# Módulo 13.

## **INTEGRACIÓN Y DIAGNÓSTICO: INTEGRACIÓN PSICO-NEURO-ENDOCRINO-INMUNOLOGÍA CLÍNICA III**

**Docente: Dra. Begoña Ruiz Núñez**

### **OBJETIVOS**

- Aprender la fisiopatología y abordaje de la fibromialgia
- Aprender la fisiopatología y tratamiento de las migrañas
- Aprender nuevos recursos terapéuticos en el tratamiento de la depresión
- Repaso e identificación de síntomas de diferentes órganos y sistemas

### **FIBROMIALGIA**

- Una patología muy PNlc

### **MIGRAÑAS Y ALERGIAS: ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?**

- El papel de la histamina y DAO

### **DEPRESIÓN. NUEVOS ABORDAJES TERAPÉUTICOS**

### **AUTISMO**

### **RECOGIDA DE DATOS**

- Desarrollo de la línea vital del paciente
- Identificación de síntomas clave de cada sistema corporal

### **ORIENTACIÓN DEL TRATAMIENTO**

- Definición de objetivos.
- Seguimiento de la evolución

## Módulo 14.

### INTERPRETACIÓN BÁSICA DE ANÁLISIS CLÍNICOS. MÁS ALLÁ DEL ASTERISCO.

Docente: Verónica Martínez Vázquez

#### **OBJETIVOS**

- Comprender las bases de la interpretación de analíticas
- Interpretación avanzada de analíticas según los sistemas corporales
- Identificar qué pruebas de laboratorio pedir en cada situación
- Identificar qué pruebas complementarias puedes pedir y para qué

#### **INTERPRETACIÓN BÁSICA DE UN INFORME DE LABORATORIO**

- ¿Qué compone un informe de laboratorio?
- ¿Qué son los valores de referencia?
- ¿Más pruebas igual a más información? El ABC de una solicitud de análisis clínicos

#### **ESTUDIO DE ANEMIAS**

- Parámetros analíticos, relacionados con anemia y su interpretación.

#### **VALORACIÓN ANALÍTICA DE LA FUNCIÓN HEPATO-BILIAR**

- Algoritmos diagnósticos

#### **ESTUDIO DEL SISTEMA DIGESTIVO**

- Celiaquía
- Test de intolerancia
- Histaminosis alimentaria
- Test de aliento
- Estudio de heces y otros

#### **ESTUDIO MICROBIOLÓGICO DE INFECCIONES DE REPETICIÓN: DE LA FARINGITIS A LA CANDIDIASIS**

- Interpretación de cultivos y antibiogramas
- Interpretación de índices serológicos y PCR en patologías infecciosas

#### **PRUEBAS DE LABORATORIO EN LA VALORACIÓN DEL SISTEMA INMUNE**

- Interpretación de marcadores de inmunidad y autoinmunidad

#### **PRUEBAS DE LABORATORIO EN LA VALORACIÓN HORMAL**

- El laboratorio en las alteraciones endocrinológicas: hormonas sexuales, tiroides y mucho más

# Coaching de salud

## Contenido

Los contenidos de coaching de salud se integran dentro de los módulos presenciales para ir enseñando a los terapeutas cómo aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica clínica y conseguir la máxima adherencia del paciente al tratamiento y consecución de los objetivos.

### Módulo 1.

#### **BASES DEL COACHING**

##### **DIFERENCIAS ENTRE COACHING Y TERAPIA**

##### **TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN DE DECI Y RYAN**

- Objetivo final del proceso de coaching: obtener recursos

##### **LOS 4 MECANISMOS DE ACCIÓN DEL COACHING**

- Relaciones que potencian el crecimiento y claves para desarrollar una relación potenciadora con el paciente
- Potenciar la auto-motivación: motivadores internos, externos, valores
- Crear confianza: pequeños logros cotidianos, avance, toma de conciencia
- Apoyar el proceso de cambio: explicar el proceso de cambio, afrontar y superar el miedo al cambio, entender los errores, trabajar la auto-compasión

##### **ENTREVISTA MOTIVACIONAL**

- Metas vs objetivos



## Módulo 2.

### EL NÚCLEO DEL COACHING

#### LA INDAGACIÓN APRECIATIVA

- Principio del positivismo
- Principio del construccionismo
- Principio de simultaneidad
- Principio anticipatorio
- Principio poético

#### EL CICLO DE LAS '5Ds'

- Definir
- Descubrir
- Soñar (Dream)
- Diseñar
- Destino

#### POSITIVISMO Y FLORECIMIENTO

- Emoción positiva: significado y aplicación
- Compromiso
- Logro/Consecución
- Relaciones

## Módulo 3.

### LA MOTIVACIÓN Y AUTOEFICACIA

#### TIPOS DE MOTIVACIÓN

#### MOTIVADORES DE REISS

#### LOS VALORES COMO FUENTE DE MOTIVACIÓN

- El trabajo de los valores
- Ejercicio del árbol

#### VISUALIZACIÓN COMO FORMA DE MOTIVACIÓN

#### EL LOGRO DEL PROPÓSITO Y SU SIGNIFICADO

## Módulo 4.

### COMUNICACIÓN EFICAZ

LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

MAYÉUTICA, EL ARTE DE PREGUNTAR

- Preguntas poderosas y empoderantes
- Las preguntas clave
- Indagación productiva vs cotilleo

LA ESCUCHA ACTIVA

LA REFLEXIÓN PERCEPTIVA

EL REENCUADRE POSITIVO

## Módulo 5.

### EL PROCESO DEL CAMBIO

LAS TEORÍAS DEL MÁSTER

MODELO TRANSTEORÉTICO DEL CAMBIO

ANÁLISIS DAFO

CREENCIAS LIMITANTES

- Identificación de creencias limitantes
- Modificación y trabajo de las creencias limitantes
- Rediseñando estados de ánimo
- Anclajes
- Defusión cognitiva. encontrar un nuevo lugar desde el que mirar la realidad
- Análisis de creencias limitantes con PCM (posibilidad, capacidad y merecimiento)

## Módulo 6.

### EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) O TAPPING

MECANISMO DE GENERACIÓN DE UN BLOQUEO TRAUMÁTICO

REVÉS PSICOLÓGICO O AUTOBOICOT

TÉCNICA PARA LOGRAR CAMBIOS POSITIVOS

## Módulo 7.

### PSICOEDUCACIÓN

#### DEEP LEARNING O APRENDIZAJE PROFUNDO

- ¿Qué es y por qué *deep learning*?
- Áreas cerebrales implicadas
- La calma, clave en el aprendizaje

## Módulo 8.

### LA AUTOEVALUACIÓN DEL CLIENTE

#### EL IMPACTO DEL COACHING

## Módulo 9.

### PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE COACHING

#### NECESIDADES UNIVERSALES E INDIVIDUALES

- Pirámide de Maslow
- Identificación de las necesidades del paciente
- Los valores y la salud: ¿dónde está el paciente?
- El lenguaje de la empatía

## Módulo 10.

### ERROR VS FRACASO

#### PERFECCIÓN Y EXCELENCIA

#### DECEPCIÓN, FRUSTRACIÓN Y CULPA

#### EL TRABAJO DE LA AUTOCOMPASIÓN

## Módulo 11.

### ESTRATEGIAS DE IMPLICACIÓN

#### GENERANDO EL CAMBIO

- ‘Smartizar’ un objetivo
- Niveles lógicos del cambio según la PNL
- Identificación de la fase del cambio en que se encuentra el paciente

# Titulación

La transparencia y la rigurosidad son valores sobre los que construimos Healthy Institute y que nos esforzamos por transmitir cada día. Por ello, y ante el volumen de oferta formativa existente en el mercado, queremos dejar claro qué es la PNlc, qué conocimientos y competencias vas a adquirir una vez acabado nuestro Máster y qué contexto o denominación académica tiene.

La Psiconeuroinmunología clínica (PNlc) es una formación NO reglada por el Ministerio de Educación. Por lo tanto, NINGUNA formación ofertada en PNlc tiene carácter oficial. Cualquier tipo de curso, posgrado o máster en PNlc tiene carácter de Título Propio, SIN ninguna oficialidad, independientemente de estar avalado o no por alguna entidad universitaria.

La formación que ofrecemos en Healthy Institute está avalada por la Asociación Española de PNI clínica (AEPNlc).

Para más información al respecto puedes consultar el siguiente vídeo de nuestra codirectora, la Dra. Begoña Ruiz Núñez, Presidenta de la AEPNlc.

A continuación, te dejamos el vídeo del Marco Legal de la PNlc, en el que nuestra codirectora la Dra. Begoña Ruiz nos explica cuál es. [Para acceder es tan fácil como hacer clic en la imagen.](#) Al ser un Hipervínculo te redirigirá directamente a nuestra web en la que lo podrás ver.



# Matrícula

## Instrucciones para matricularte

1. Elige uno de los dos grupos: **tu matrícula va a estar ligada a uno de los dos grupos que escojas y sus fechas**. Por ello, te recomendamos que observes bien las fechas de cada uno de los seminarios de fin de semana de cada grupo. Nosotros ya hemos evitado que caigan en los puentes y fiestas nacionales más destacadas en España, como Semana Santa y Navidades. Ten en cuenta esos fines de semana de los seminarios: cuándo empiezan, cuándo acaban y piensa qué fines de semana puedes tener compromisos durante el 2021 y 2022 (cumpleaños, viajes, aniversarios, reuniones familiares... etc). Te recomendamos que hagas este breve ejercicio antes de matricularte para evitar perder clases presenciales (aunque siempre podrás visualizarlas de nuevo, ya que quedarán grabadas, y preguntar en la plataforma de apoyo las dudas que te surjan), y que puedas disfrutar tanto de tus compromisos como de las materias de la formación.
2. Una vez hayas seleccionado grupo, se te presentarán las 4 opciones de pago que presenta el Máster en PNIc:
  - La primera opción consiste en un único pago de toda la formación, con un 20% de descuento.
  - La segunda opción divide el pago de la formación en 2 cuotas anuales, con un 10% de descuento.
  - La tercera opción incluye un primer pago del primer año de la formación y un fraccionamiento del segundo año en 18 mensualidades, todo ello con un 5% de descuento.
  - La cuarta opción incluye un pago inicial más pequeño y divide el resto en otras 18 cuotas mensuales desde el primer pago.

Toda la explicación anterior la verás más clara una vez escojas grupo y avances en el proceso de matriculación.

Por nuestra parte sólo podemos decir que compartimos contigo la ilusión de cursar este Máster de PNIC con nosotros y las ganas de empezar las clases para poder transmitirte nuestro conocimiento y experiencia en esta apasionante manera de entender el cuerpo como es la Psiconeuroinmunología clínica.

## Grupo 1 (online)

- Módulo 1. 6-7 noviembre 2021**
- Módulo 2. 11-12 diciembre 2021**
- Módulo 3. 15-16 enero 2022**
- Módulo 4. 19-20 febrero 2022**
- Módulo 5. 19-20 marzo 2022**
- Módulo 6. 23-24 abril 2022**
- Módulo 7. 21-22 mayo 2022**

## Grupo 2 (online)

- Módulo 1. 20-21 noviembre 2021**
- Módulo 2. 18-19 diciembre 2021**
- Módulo 3. 29-30 enero 2022**
- Módulo 5. 5-6 marzo 2022**
- Módulo 4. 2-3 abril 2022**
- Módulo 6. 14-15 mayo 2022**
- Módulo 7. 4-5 junio 2022**

**Matricularme en el GRUPO 1**

**Matricularme en el GRUPO 2**

Puedes hacer clic en cualquiera de los botones de 'Matricularme' y escoger grupo. Ello te redirigirá a nuestra web en la que poder escoger por cuál de nuestras opciones de pago de matrícula deseas optar.

Si tienes cualquier problema en el proceso de matriculación no dudes en ponerte en contacto con nosotros en el email: [info@healthyistitute.es](mailto:info@healthyistitute.es)

### Colaboradores institucionales de Healthy Institute

