

PROGRAMA 2026

Inicio: 14 de noviembre 2026
Cierre: 12 de diciembre 2026
Modalidad: 2 clases en vivo + 8 clases grabadas

Equipo docente:

- **Lic. en Biología Nadia Cardozo** – Especialista en plantas medicinales
- **Lic. en Psicología Yanina Riccitelli** – Docente y Psicóloga - Salud mental integrativa

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Botánica Aplicada a la Salud Mental es un curso intensivo de formación diseñado para comprender, de manera profunda y aplicada cómo las plantas y los hongos medicinales pueden acompañar desequilibrios emocionales y cognitivos a través de su fisiología, mecanismos de acción y su historia de uso en distintas cosmovisiones.

A lo largo de un mes, se integran conocimientos de neuroanatomía, psicología, fitoterapia, etnobotánica, mecanismos bioquímicos, y visión ancestral, permitiendo al estudiante comprender qué plantas y hongos se utilizan tradicionalmente, por qué, cómo actúan, cuáles son sus principios activos, y en qué patrones de desequilibrio se aplican.

El curso combina teoría científica, enfoque cultural y herramientas prácticas para el acompañamiento seguro y respetuoso dentro de un marco educativo.

OBJETIVOS GENERALES

- Comprender la anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la regulación emocional.
- Reconocer patrones generales de ansiedad, estrés, depresión y deterioro cognitivo.
- Conocer plantas medicinales y hongos utilizados tradicionalmente en cada desequilibrio.
- Entender los principios activos y mecanismos de acción implicados.
- Integrar la visión ancestral de la salud mental con la neurobiología actual.
- Conocer la interrelación de mecanismos psico-neurológicos con síntomas del cuerpo y mente.

- Descubrir nuevos postulados de las Ciencias Humanas desde una perspectiva Post-humanista
- Identificar adaptógenos y su papel en la resiliencia ante el estrés.
- Aplicar criterios de selección botánica según función, sistema y desequilibrio.
- Evaluar precauciones, compatibilidades y usos responsables.

¿A quién está dirigido este curso?

Este curso está diseñado para quienes desean comprender y aplicar el vínculo entre **salud mental, sistema nervioso, plantas medicinales y hongos funcionales**, ya sea para uso personal o profesional.

Público general

- Personas que atraviesan ansiedad, estrés, insomnio o agotamiento.
- Quienes utilizan o están considerando usar **ansiolíticos, cannabis medicinal, hongos funcionales o adaptógenos**, y desean entender mejor sus efectos, beneficios y precauciones.
- Personas interesadas en comprender el funcionamiento del **sistema nervioso**, los desequilibrios emocionales y métodos naturales de acompañamiento.
- **No se necesitan conocimientos previos.**

Profesionales de la salud

Psicólogos/as, médicos/as, psiquiatras, enfermeros/as, acompañantes terapéuticos y trabajadores de salud comunitaria que deseen:

- Ampliar su mirada clínica incorporando **fitoterapia y micología aplicada al sistema nervioso**.
- Comprender mecanismos biológicos, evidencia científica y posibles interacciones.
- Contar con herramientas actualizadas para **acompañar mejor a sus pacientes o consultantes**.

Terapeutas holísticos e integrativos

Herbolarios, terapeutas florales, practicantes de Ayurveda, masoterapeutas, facilitadores de bienestar, coaches y profesionales de medicinas complementarias que quieran:

- Integrar **plantas medicinales, adaptógenos y hongos** a sus sesiones.
- Comprender los **patrones de desequilibrio del sistema nervioso**.
- Contar con criterios seguros para aplicar estos recursos en sus **consultas o acompañamientos**.

Personas interesadas en salud mental natural

Para quienes desean profundizar en el abordaje integral de la salud mental, uniendo **neurobiología moderna, visión ancestral y uso consciente de plantas y hongos**.

ENCUENTRO DE APERTURA
Clase en vivo - 14 de noviembre 10.30 hs ARG
Esta clase quedará grabada y disponible en el aula virtual

UNIDAD 1 — MARCO TEÓRICO + BASES INTEGRALES
Clase grabada - disponible desde el 14/11

1.1 La cosmovisión ancestral de la salud mental

- Perspectivas de pueblos originarios
- El uso ceremonial de Plantas Sagradas
- Visiones indígenas sobre equilibrio, espíritu y comunidad
- Plantas y hongos como parte de la medicina del territorio
- Uso ritual, meditativo y comunitario de plantas y hongos
- El rol de la naturaleza como regulador emocional

1.2 Visión Ayurvédica

- Constitución psicofísica (Doshas) y sistema nervioso
- Estrés, ansiedad y depresión desde Ayurveda
- Tonicidad, enfriamiento, vitalidad y energía mental

1.3 Salud mental desde la visión occidental

- Modelos psicológicos y biomédicos
- ¿Qué son los psicofármacos? — efectos generales y límites
- Abordajes actuales e integrativos

1.4 Contexto socioecológico

- Estrés moderno, ritmo productivo y desconexión del entorno natural
- Impacto ambiental en la salud mental
- Naturaleza como regulador psicoemocional

1.5 Estrés adaptativo en la naturaleza

- Estrategias de resiliencia vegetal
- Homeostasis vs. alostasis

1.6 Eje intestino–cerebro

- “¿Qué está pasando en mi cuerpo?
- Microbiota, sistema inmune y estado de ánim
- Consecuencias del desequilibrio digestivo en la salud mental

1.7 Psicoinmunoneuroendocrinología (PINE)

- Puentes entre cosmovisiones y neurociencia moderna
- Consecuencias del estrés sostenido
- Eje HPA y desregulaciones
- Inflamación, inmunidad y salud emocional

UNIDAD 2 — PLANTAS Y HONGOS PARA EL SISTEMA NERVIOSO
Clase grabada — disponible desde el 21/11

2.1 Anatomía y fisiología del Sistema Nervioso

- Estructura del SNC y SNP
- Sistema límbico
- Impulso nervioso, mensajeros químicos
- Relación con emociones, motivación y estado de ánimo

2.2 Desequilibrios frecuentes del sistema nervioso

- Ansiedad y activación simpática
- Ataque de Pánico
- Estrés sostenido
- Depresión y baja vitalidad
- Cambios cognitivos funcionales

2.3 Plantas medicinales para el sistema nervioso

Incluye principios activos, mecanismos de acción, usos tradicionales, evidencia y precauciones.
Plantas trabajadas:

- Passiflora incarnata
- Valeriana officinalis
- Melissa officinalis
- Lavanda
- Manzanilla
- Cannabis medicinal (visión técnica, formas de uso, interacciones)

2.4 Hongos adaptógenos y psilocibios

- Historia del concepto
- Función en el eje del estrés HHA
- Plantas adaptógenas: Bacopa monnieri, Rhodiola rosea, Eleutherococcus senticosus, Schisandra chinensis
- Hongos adaptógenos: Reishi, Melena de León, Cordyceps, Shiitake
- Hongos psilocibios en microdosis (marco conceptual + evidencia emergente)
- Plasticidad neuronal y regulación del ánimo

UNIDAD 3 — Mecanismos Adaptativos Humanos: Estrés
Clase grabada — disponible desde el 21/11

3.1 Estrés

- Aspectos neuro-fisio-psicológicos del estrés
- Nervio vago
- Vision contemporanea
- Diferencia entre Estrés y Trauma
- Reacciones traumáticas : herramientas para el abordaje.
- Reacciones traumáticas en la sociedad.

UNIDAD 4 — Mecanismos de Acción de Plantas y Hongos
Clase grabada — disponible desde el 28/11

4.1 Fitocompuestos

- Alcaloides
- Flavonoides
- Terpenos
- Taninos
- Saponinas
- Polisacáridos

4.2 Mecanismos de acción estudiados

- Modulación GABAérgica
- Actividad serotoninérgica y dopaminérgica
- Acción antiinflamatoria
- Antioxidantes y neuroprotectores
- Regulación del eje HPA

UNIDAD 5 — Mecanismos Adaptativos Humanos: Ansiedad y Ataques de pánico
Clase grabada — disponible desde el 28/11

5.1 Psicología de la ansiedad

- Manifestaciones cognitivas, emocionales y somáticas
- Relación Estrés y Ansiedad
- Eje Cerebro - corazón
- Red de trabajo por defecto
- Ansiedad y emociones : nuevos descubrimientos científicos.
- Ciclos de hiperactivación
- Factores relacionados

UNIDAD 6 — EVIDENCIA CIENTÍFICA
Clase grabada — disponible desde el 5/12

UNIDAD 7 — Análisis de casos: cómo abordarlos de manera integral
Clase en vivo - 5 de diciembre 10.30 hs ARG

UNIDAD 8 — Depresión y Deterioro Cognitivo
Clase grabada — disponible desde el 12/12

5.1 Bases biológicas del ánimo

- Eje intestino–cerebro. Parásitos
- Inflamación
- Neurotransmisores
- Estrés oxidativo

5.2 Psicología del ánimo bajo

- Ánimo, motivación y energía
- Desequilibrios del impulso vital
- Depresión : Controversias del diagnóstico
- Diferencias entre depresión, apatía y fatiga emocional
- Psicofármacos y efectos.
- Perspectiva Psicodinámica
- Depresión y Estrés Sostenido.

5.3 Plantas y hongos relacionados al ánimo

- Tónicos del ánimo
- Neuroprotectores
- Moduladores del estrés
- Plantas nutritivas del sistema nervioso

5.4 Deterioro cognitivo funcional

- Memoria
- Enfoque
- Claridad mental
- Velocidad cognitiva

VENTANA DE EVALUACIÓN
Disponible desde el 13/12/26 hasta el 10/01/27.