PSICONUTRICIÓN, MENTE Y EMOCIONES

A DISTANCIA

1 FIN DE SEMANA AL MES

COMIENZO 14/04/2026

Instituto de Estudios Naturales:

FECHAS Y HORARIOS

- **Duración:** 52h.
- **Modalidad**: a distancia, clases en directo vía Zoom. Las clases se grabarán y se compartirán con los alumnos.
- **Comienzo:** 14 de abril de 2026.
- **Fin:** 7 de julio de 2026.
- **Horarios:** los martes de 17 a 21h.
- **Precio**: 3 cuotas de 220€ + matrícula de 50€.

CALENDARIO

TITULACIÓN

Al finalizar esta formación obtendrás un diploma acreditado por la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), que te permitirá ejercer dentro de España sin ningún problema.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Esta formación está dirigida **tanto a profesionales de la salud** y del mundo del yoga y la meditación **como a personas con interés en conocer el funcionamiento humano.**

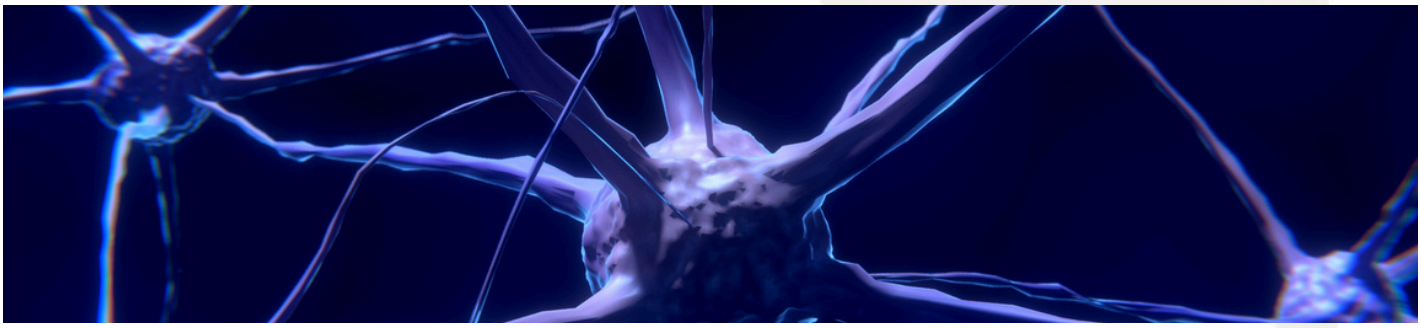
Este programa está pensado para **todas aquellas personas que quieran adquirir herramientas para lograr un cambio de conducta y alimentación** que ayude a mejorar su salud y bienestar.

Nuestra formación profesional en **Psiconutrición, mente y emociones unifica las bases científicas** para entender cómo nuestra conducta y emociones están influidas por los ejes cerebrales primarios y cómo interfiere la mente en las enfermedades.

Este **enfoque integrativo te permitirá conocer cuál es tu diseño y funcionamiento neurológico y metabólico al mismo tiempo que adquieres técnicas de intervención directas en la mente.**

Si tu metabolismo no es el adecuado y no produce la energía que el cerebro necesita, si tu sistema inmunológico domina al cerebro o si tu intestino y microbiota envían las señales inadecuadas a tu mente, sucederá que tu cerebro no podrá ser eficiente y funcionará en un rendimiento bajo. En estas bajas condiciones, tu cerebro no podrá poner en marcha los mecanismos de regeneración.

Para evitar este envejecimiento cerebral y ganar capacidad mental y emocional, **tenemos que intervenir en aspectos directamente relacionados con la neurología desde el cuerpo y el alimento.**



Hemos diseñado este curso para profesionales y personas que quieran aprender la relación entre el funcionamiento cerebral, cognitivo y bioquímico desde una base científica.

Sin embargo, **la enfermedad también es una actitud físico-psíquica del ser humano. Por este motivo es importante atender a cada detalle de una persona para comprenderla psicosomáticamente** y, desde esta comprensión, **buscar y/o devolver al conjunto su armonía propia,** su dinamismo, su ritmo personal, su adaptación global al entorno.

Hemos diseñado **un programa intensivo con diferentes bloques temáticos** que te permitirán hacer **un recorrido que**, por un lado, **te permitirán comprender las estructuras y procesos cerebrales y,** por otro lado, **los desajustes metabólicos** que suceden mientras realizas ejercicios físicos y algunas prácticas que experimentarás durante las clases y en tu casa.

Un recorrido que sigue **una metodología propia en el que las prácticas están integradas en los diferentes bloques para reforzar tu aprendizaje y que vivas la experiencia de la repercusión de las intervenciones** en la mejora del organismo y de la esfera mental.

Así, **comprenderás cómo** influye la mente en las emociones y las enfermedades para **lograr un cambio de conducta.** Además, **aprenderás las bases del funcionamiento nutricional y bioquímico para luego poder implementar las técnicas de intervención directa** en la mente a través de la alimentación, el ejercicio físico, la meditación y respiración consciente, de las nuevas rutinas y de adquirir otra perspectiva de la psicobiota y la suplementación de precisión.

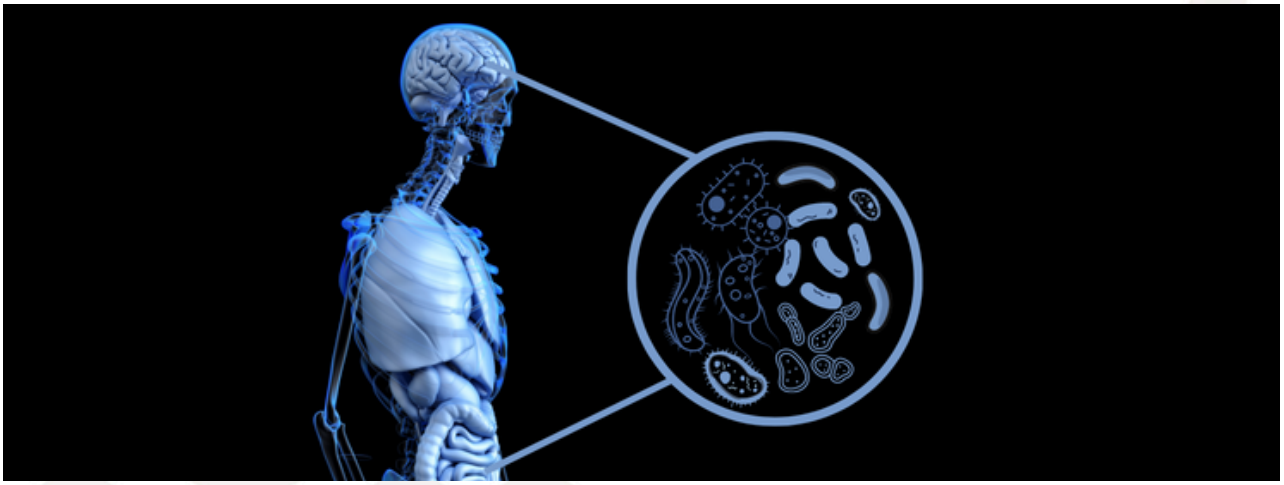
Esta formación nace desde la necesidad de dar a conocer técnicas que ayuden a reeducar a nuestro metabolismo y, como consecuencia, a modular nuestro sistema nervioso para encontrar más paz y calma, tanto física como mental y emocional.

En el área de la alimentación conocerás **alternativas como el ayuno**, sus beneficios y los diferentes tipos, y **la dieta cetogénica**, que te ayudará a optimizar las grasas, ganar vitalidad y mejorar tu funcionamiento celular. **Dos herramientas nutricionales que podrás aplicar, experimentar y que te ayudarán a equilibrar tu mente.**

Además, tendrás la oportunidad de conocer algunas de las **herramientas psicológicas que vienen del campo de la meditación y respiración atenta** y que consideramos serán también fundamentales para equilibrar el organismo y realizar un cambio psíquico, emocional y de conducta.

ESTE CURSO ES PARA TI SI

- Te gusta la nutrición y el autocuidado.
- Quieres encontrar estrategias diarias para encontrarte mejor y eliminar síntomas como el estrés y la ansiedad.
- Buscas aprender un sistema de alimentación como la dieta cetogénica para ganar capacidad intelectual y mental.
- Te interesa entender cómo funciona el ayuno y sus beneficios.
- Quieres incorporar herramientas nutricionales, bioquímicas y mentales para aplicar en tus pacientes.
- Te interesa el funcionamiento cerebral y su relación con la salud corporal.
- Quieres aprender sobre la psicobiota.
- Te interesa la meditación y la respiración conscientes.
- Necesitas mejorar tu salud general y especialmente la del sistema nervioso y cognitivo.



VENTAJAS DE NUESTRO CURSO

- Adquirirás técnicas de aplicación directa nutricionales, deportivas, neurolingüísticas, ortomoleculares y meditativas.
- Experimentarás en ti mismo los cambios que produce la aplicación de las herramientas del curso.
- Comprenderás los beneficios del ayuno y realizarás prácticas en casa.
- Conocerás la dieta cetogénica y aprenderás a planificar menús adaptados según las necesidades de la persona.
- Ganarás flexibilidad metabólica y tranquilidad mental y emocional.
- Aprovecharás la experiencia del equipo docente.
- Podrás hacer la formación desde la comodidad de tu casa o desde cualquier lugar.
- Tendrás acceso a nuestra plataforma privada online de apoyo con el material de las clases.
- Podrás ver las grabaciones de las clases las veces que lo necesites.

OBJETIVOS

- Entenderás la estructura, fisiología y funcionamiento cerebral en relación al entorno y al resto de sistemas corporales.
- Conocerás las tendencias y predisposiciones según tu constitución que afectan tu estructura, bioquímica y emocionalidad.
- Aprenderás las dinámicas temperamentales.
- Podrás aplicar herramientas y técnicas nutricionales, ortomoleculares, deportivas o meditativas, entre otras, al paciente en consulta.
- Aprenderás las estrategias metabólicas más eficientes para nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Conocerás los mecanismos de generación de energía en el organismo.
- Conocerás en profundidad un sistema de alimentación novedoso para poder aplicarlo en ti o en tus pacientes.
- Aprenderás a emplear los alimentos como medicina y los suplementos adecuados.
- Comprenderás los beneficios del ayuno y obtendrás las bases para poder experimentarlo y aplicarlo.
- Te sentirás empoderada/o de tu alimentación y de tu equilibrio mental y emocional.
- Establecerás una estrategia nutricional que te genere saciedad.
- Aprenderás a desbloquear el metabolismo cuando está frenado y la pérdida de peso se convierte en algo casi imposible.
- Aprenderás a ganar flexibilidad mental y metabólica.

METODOLOGÍA

Esta formación profesional sigue **una metodología basada en un recorrido por diferentes bloques temáticos que tienen como objetivo aportar las bases científicas de la estructura y funcionamiento cerebral** y entender cómo está ligado a nuestras emociones y conducta.

Te prepararemos **con diferentes herramientas, técnicas y prácticas para afrontar los cambios necesarios en tu conducta y alimentación.**

El programa se divide en tres bloques que se impartirán a lo largo de los cuatro seminarios, es decir, no se impartirá todo el temario de un bloque entero de forma consecutiva y luego se pasará a otro, sino que **los puntos se irán repartiendo por los seminarios para obtener una visión integrativa, adquirir los conocimientos más paulatinamente y facilitar el contacto con los docentes durante más tiempo.**

La parte práctica y experimental se hará de manera simultánea al contenido teórico para facilitar el aprendizaje y la aplicación de las técnicas en el día a día y en consulta.

Todo el material del curso (ejercicios, apuntes, artículos) **se facilitará a través de nuestra plataforma digital, sencilla e intuitiva** de manejar. Por medio de esta plataforma **también compartiremos las grabaciones de las clases** que podrás ver durante el tiempo que realices el curso.

PROGRAMA

Bloque I

NUESTRO DISEÑO NEUROLÓGICO

En este bloque vamos a ver **cómo influye la mente en las enfermedades.** Ante cualquier sentimiento siempre hay cambios bioquímicos, metabólicos y hormonales. Por otro lado, ante cualquier alteración metabólica, bioquímica y hormonal también habrá una repercusión en la mente y en las emociones.

Para comprender esta relación estudiaremos las tres estructuras cerebrales diferentes que tenemos, su fisiología y cómo podemos lograr que las tres trabajen de una forma integrada. **También las tendencias y predisposiciones de las constituciones y los tipos de temperamento.**

. **Primer cerebro**: el cerebro de reptil (médula y tronco del encéfalo).

- Primera etapa de los seres vivos pluricelulares
- Respuesta adaptativa
- ¿Qué quiere?
- ¿Qué desea?
- ¿Qué gestiona?

2. **Segundo cerebro:** el cerebro de mamífero (sistema límbico, hipotálamo, tálamo, hipocampo, amígdala).

- El mundo simbólico: valores, creencias, identidad.
- Conducta y vinculación.
- ¿Qué quiere?
- ¿Qué desea?
- ¿Qué gestiona?

3. **Tercer cerebro:** la zona cortical. Tiene dos hemisferios y el cuerpo calloso.

- La toma de conciencia.
- La capacidad mental para observar y comprender para modificar la conducta.
- ¿Qué quiere?
- ¿Qué desea?
- ¿Qué gestiona?

PROGRAMA

4. **Constitución orgánica**
- Estructura, fortalezas y debilidades.
- Tendencias y predisposiciones que afectan la estructura, bioquímica y emocionalidad.
- Tipos de Constituciones:
- Carbónico
- Fosfórico
- Sulfúrico
- Fluórico

5. **Temperamento**
- Características y dinámicas temperamentales.
- Dinámica temperamental.
- Tipos de Temperamento:
- Colérico
- Sanguíneo
- Flemático
- Melancólico Nervioso

Bloque II

BASES BIOQUÍMICAS, NEURONALES Y PSICOBIOTA

Este bloque **tiene como objetivo aportar las bases necesarias del funcionamiento cerebral, bioquímico y conocer la psicobiota**. Durante las clases realizaremos **prácticas que te ayudarán a regular el eje intestino-cerebro y fijar mejor los conocimientos.**

Además, habrá **un taller específico de meditación y respiración para** equilibrar tu mente y emociones.

1. **Neuroinflamación y desajustes metabólicos:**
- Génesis de neurotransmisores y hormonas.
- ¿La respuesta orgánica del ser humano a las condiciones del entorno?
- Alimentación y neuroinflamación.
- El desajuste metabólico y su influencia en la salud.
- La glía: El sistema inmunológico al poder de la mente.
- Eje intestino-cerebro.
- GAPS
- Comunicación Neuroinmunoendocrina desde la nutrición.
- Butirato y otros metabolitos.
- Psicobiota. Cepas bacterianas vinculadas a procesos cerebrales.

PROGRAMA

- Prácticas:
  - La práctica meditativa como reguladora HPA.
  - Par craneal 10. Neumogástrico. Técnicas horméticas. Hidroterapia y frío. Luz.
  - Taller de Meditación, respiración y equilibrio emocional. Activación del sistema parasimpático.

2. Suplementación y procesos cerebrales:

- Suplementos dirigidos a los ejes cerebrales.
- Vitamina D y otras vitaminas para mejorar las funciones cerebrales.
- Micoterapia: Los principales hongos como intervención moduladora degenerativa.
- Colesterol y cofactores neurológicos:
- Fenilalanina, tirosina, dopamina, NA, adrenalina.
- Triptófano serotonina.
- Glutamina, GABA.
- Acetil co-A, colina, acerilcolina.
- Con cofactores: grupo B, magnesio, hierro, oxígeno.

Bloque III

BASES NUTRICIONALES

Hoy en día las enfermedades metabólicas y neurológicas ocupan la primera posición en los países occidentales. **Lograr un cambio metabólico, un reset** para optimizar energía, ganar capacidades mentales y emocionales, y eliminar la necesidad de picar entre horas **es prioritario para poder prevenirlas o eliminarlas.**

Bajo esta perspectiva, **en este bloque nos centraremos en la dieta cetogénica y en el ayuno,** sus beneficios y los diferentes tipos que existen. Se enviarán **prácticas para casa para que experimentes en tu cuerpo, cambies tus rutinas y puedas así asesorar mejor.**

1. **La dieta cetogénica y los distintos trastornos cognitivos:**

- **Metabolismo energético: ¿de dónde sacan nuestro cuerpo y nuestro cerebro la energía? Entender la base del metabolismo.**

-Glucolisis
-Glucogenolisis
-Gluconeogénesis
-Cetosis

PROGRAMA

- **¿Son los carbohidratos el combustible favorito del cerebro?**
  -La insulina, sus múltiples funciones e inconvenientes neurológicos ante un exceso.
- **Dieta cetogénica:**
  -Definición y principios.
  -Cetosis. ¿Qué es? ¿Qué son los cuerpos cetónicos?
  - Historia de la cetosis como tratamiento de la epilepsia. Y los beneficios neurológicos que se fueron observando.
  - Ketoadaptación o flexibilidad metabólica.
  - Cerebros keto-adaptados o carbo-dependientes.
  - Diferencia entre cetosis y cetoacidosis diabética.
  - Control y medición de la cetosis.
  - ¿Cómo saber si estoy en cetosis? Síntomas.

- **¿Cómo es una dieta cetogénica?**

  -Tipos de dietas ceto. ¿Cuál es más saludable para tu cerebro?
  -Alimentos en la dieta cetogénica: Verduras, frutas, frutos secos, etc.
  -Pirámide alimenticia cetogénica
  -Tipos de grasas: Triglicéridos de cadena media y de cadena larga, qué es el MCT
  -Ejemplos de menús
  -Recetas de comidas y snaks keto.
  -Recomendaciones para llegar a las cantidades de grasas.
  -Cálculos para saber las cantidades ajustadas de alimentos según tus necesidades.
  -Planificación de un menú keto.

2. **El ayuno. Tipos, formatos y beneficios:**
- ¿Qué es el ayuno?
- Filosofía del ayuno y evidencia científica.
- Beneficios del ayuno y su lado oscuro.
- Entrenamiento en ayunas.
- Tipos de ayuno.
- ¿Quién puede ayunar?
- ¿Qué consumir durante el ayuno y qué lo rompe?

DOCENTES

Mi nombre es **Fernando Aparicio** y estoy graduado en Naturopatía desde hace más de 15 años. Durante este tiempo, como naturópata, me he especializado en diferentes áreas: Psiconeuroendocrinología, Alimentación y Nutrición Ortomolecular, Kinesiología Integrativa, Coaching Emocional, Terapia floral del Dr. Bach y Homeopatía Unicista.

En el 2010 fundé el Instituto de Estudios Naturales con la ilusión de formar un equipo de trabajo que expandiera los conocimientos naturistas con profesionalidad y profundidad. A lo largo de estos años he coordinado los programas formativos de los diferentes cursos y desarrollado el plan educativo de la escuela. A día de hoy ya no estoy en la gerencia, pero sigo con la docencia y la consulta privada de Naturopatía.

Hola, soy **Andrea Bretones** y me gradué como Experta universitaria en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial- María Cristina Madrid. También soy diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid.

La Nutrición es una de las áreas de Naturopatía que más me interesan, por lo que me especialicé en Medicina Nutricional, Terapia Ortomolecular, intolerancias alimentarias y salud intestinal. Todas estas especializaciones las he realizado en Thuban Corporacion. Actualmente combino la docencia con la práctica en consultas de Nutrición y Naturopatía.

Hola, soy **Cristina Manjavacas, c**omencé mis estudios en Belfast, donde me gradué en Queen´s University con un Bachelor en Business Administration. Después de vivir en diferentes países y dedicarme al mundo de la empresa, regresé a España y comencé mi formación en el ámbito de la salud y el desarrollo y el conocimiento humano. Me gradué como Experta Universitaria en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial María-Cristina. Ahí mismo me formé como Experta Universitaria en Homeopatía Integrativa y realicé estudios sobre Medicina Espagírica y Antroposófica. También me formé en Reflexología Podal y Masaje Metamórfico.
Además, soy Terapeuta Gestalt por EMTG (Escuela Madrileña de Terapia Gestalt) y también estoy formada en Psicología de los Eneatipos (Programa SAT). Actualmente estoy cursando el Grado de Psicología en la UNIR.

DOCENTES

Mi nombre es **Nieves Millán** y me diplomé hace 11 años en Naturopatía. Estudié Trabajo Social y actualmente estoy cursando la formación de Técnico Superior en Dietética.
Tengo un Máster en Microbiota y Salud intestinal, he realizado formaciones en Aromaterapia, Terapia Floral Evolutiva, Terapia informada en Trauma, IFS, Duelo, Terapia corporal, Meditación Nyasa Yoga Nidra, y soy Instructora Internacional de Yoga.
Tras vivir experiencias vitales muy desgarradoras, descubrí el verdadero sentido de mi vida: acompañar e inspirar a otras personas a vivir una vida saludable, plena y con sentido.
Este objetivo vital lo logro de forma individualizada en la consulta privada de naturopatía y de forma grupal en los talleres que imparto en colaboración con distintas empresas sobre prevención y salud integrativa.
También dedico parte de mi tiempo a la docencia y la educación, tratando de expandir conocimientos que ayuden a las personas a mejorar su vida o a asesorar a otras.

Mi nombre es **Neus** y actualmente combino mi pasión por el yoga impartiendo clases en mi propia escuela, iniciando en la práctica del mindfulness y pasando consulta privada como psicóloga clínica.

Soy Licenciada en Psicología por la UCM y realicé el Máster Universitario en Psicología y Salud por la UNED. También soy Instructora de Yoga (Certificado de Profesionalidad 550h), Experta en Mindfulness con intervención clínica y social y realicé mis estudios en Acupuntura y Medicina Tradicional China en la Escuela Superior de MTC.

Además, me he formado en Psicoterapia Emocional Sistémica con adultos, parejas y familia y en Inteligencia Emocional en la empresa y gestión de cualidades.
Desde hace más de 5 años fundé en Madrid Bianchi Kiosko Caffé que me permite vivir como dueña mi faceta profesional de selección, manejo de personal y organización de eventos.

Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales