

Programa Académico

Introducción

La piel refleja mucho más que procesos cutáneos aislados. Factores emocionales, nutricionales, ambientales y conductuales influyen directamente sobre la inflamación, el envejecimiento, la reparación tisular y el equilibrio funcional de la piel.

El concepto de “Skin Coach” propone una mirada integrativa del cuidado cutáneo, comprendiendo la relación entre cerebro, intestino, microbiota, estrés, hábitos y estilo de vida. Este enfoque busca acompañar al paciente desde una perspectiva educativa y de facilitación del cambio, promoviendo estrategias sostenibles para mejorar la salud y apariencia de la piel.

Este programa integra fundamentos científicos actuales sobre microbiota, epigenética, exposoma, envejecimiento y estrés, junto con herramientas de coaching, comunicación y acompañamiento profesional aplicadas a la consulta estética.

Certificación	SKIN COACH
Modalidad	Online teórico–práctica, sincrónico y asincrónico
Objetivos	• Comprender la relación entre salud sistémica, hábitos y piel. • Analizar el impacto del estrés, exposoma y estilo de vida sobre el envejecimiento cutáneo. • Incorporar herramientas de coaching aplicadas al acompañamiento del paciente. • Desarrollar una mirada integrativa y multidisciplinaria del cuidado de la piel.
Competencias del Asistente	Al finalizar el seminario, el asistente será capaz de: • Comprender la influencia sistémica y emocional sobre la piel. • Identificar factores relacionados con microbiota, estrés y envejecimiento cutáneo. • Incorporar herramientas de coaching y acompañamiento profesional. • Reconocer hábitos y factores del exposoma que impactan sobre la piel. • Desarrollar estrategias integrativas orientadas al bienestar y equilibrio cutáneo.
Metodología	El programa se desarrolla bajo un enfoque teórico–clínico–aplicado, orientado a la práctica profesional.
Perfil del Asistente	Dirigido a: • Cosmetólogas • Cosmiatras • Dermatocosmiatras • Profesionales de bienestar y salud integrativa • Coaches y profesionales vinculados al acompañamiento humano • Profesionales interesados en longevidad, hábitos y salud de la piel No se requieren conocimientos previos avanzados.
Estructura curricular	Módulo: Eje Cerebro – Intestino – Piel • Relación entre sistema nervioso, intestino y piel • Comunicación bidireccional • Inflamación sistémica y piel • Neuroinflamación y reactividad cutánea Módulo: Microbiota y Dermobiota • Concepto de microbiota • Ecosistemas microbianos • Dermobiota y barrera cutánea • Disbiosis y alteraciones cutáneas

- Factores que alteran la microbiota

Módulo: Coaching Aplicado al Skin Coaching

- Fundamentos del coaching
- Adaptación a la consulta estética
- Facilitación del cambio
- Comunicación y escucha activa
- Zona de confort
- Análisis FODA
- Diseño de plan de acción

Módulo: Dermopatías e Impacto Emocional

- Relación entre emociones y piel
- Estrés emocional y brotes cutáneos
- Autoimagen y percepción corporal
- Impacto emocional de las dermatopatías
- Rol del profesional como acompañante

Módulo: Epigenética y Envejecimiento

- Concepto de epigenética
- Mecanismos epigenéticos
- Influencia del ambiente y hábitos
- Teorías del envejecimiento
- Senescencia celular
- Inflamaging y longevidad cutánea

Módulo: Exposoma y Biohacking

- Concepto de exposoma
- Factores ambientales y estilo de vida
- Radiación UV, contaminación y sueño
- Hábitos y envejecimiento acelerado
- Introducción al biohacking aplicado a la piel y bienestar

Módulo: Estrés y Manejo Integral

- Eustrés y distrés
- Cortisol e inflamación
- Estrés crónico y piel
- Herramientas básicas de manejo del estrés
- Hábitos reguladores y bienestar integral

Módulo: Nutrición y Equilibrio Sistémico

- Nutrición y salud cutánea
- Inflamación y alimentación
- Alcohol y cafeína
- Equilibrio y hábitos saludables
- Relación entre nutrición, microbiota y piel

