

MODALIDAD ON-LINE

Mindful eating y Mindfulness

CLASES EN DIRECTO

Y EN DIFERIDO



Introducción



El cambio de hábitos producido en la sociedad moderna nos ha llevado a disminuir el tiempo que le dedicamos a escoger, preparar y comer los alimentos. Por otro lado, el estrés y las prisas provocan comer de forma rápida e inconsciente, con el piloto automático puesto, disfrutando menos de la comida pero a la vez comiendo más.

Ante esta situación, las dietas de adelgazamiento se han impuesto como solución, aunque muchos estudios han demostrado que las dietas no funcionan a largo plazo porque no pueden ser sostenidas en el tiempo e incluso llegar a ser peligrosas para el organismo.

Es en este contexto, donde “Mindful Eating” o “Comer con Atención Plena”, ha demostrado ser de gran ayuda para conseguir mantener los hábitos alimentarios nutritivos y equilibrados en el tiempo, ya que ayuda a salir de los ciclos de restricción-descontrol con la comida, disminuye la ingesta compulsiva, comer de forma emocional y mejora la autorregulación emocional.

Mindful Eating , es poner Atención Plena (Mindfulness) en el acto de comer, a la hora de escoger, cocinar y comer los alimentos. Pero también es poner atención en cómo los comemos, qué emociones nos despiertan y qué necesidades subyacen detrás ciertas conductas a la hora de comer.

La practicar Mindfulness y Mindful Eating ayuda a hacer elecciones más conscientes e intuitivas en torno la alimentación, desde la libertad y la responsabilidad y no desde la imposición externa, utilizando todos los sentidos para escoger alimentos que sean tanto nutritivos como placenteros, y aprendiendo a estar conscientes del hambre física y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de cuando comenzar y parar de comer.

Como profesionales de la salud, sometidos muchas veces a niveles altos de estrés, incorporar la práctica de Mindfulness y Mindful Eating puede aportar grandes beneficios en la gestión del propio estrés, de las emociones y la relación con la comida.

Con Mindful Eating y Mindfulness, además de ayudar a nuestros clientes/pacientes a apoyar su bienestar y autocuidado a largo plazo, su práctica personal mejorará la forma que nos relacionamos con ellos, permitiéndonos ser más empáticos y compasivos.



Dirigido a

- El curso va dirigido a los profesionales de la salud que realizan asesoramiento nutricional y a los que realizan su apoyo psicológico y/o emocional: Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en nutrición Humana y Dietética, Técnicos superiores en Dietética y Nutrición, médicos endocrinos y otros profesionales sanitarios que trabajen en estrecha colaboración con Dietistas-Nutricionistas. Para asegurar que el curso sea adecuado y provechoso para el alumno, se realiza una selección previa del perfil profesional del alumno a través del Curriculum Vitae o documentación que acredite su idoneidad.

Temporalización de la certificación

- El curso tiene una duración de 6 meses y una carga lectiva de 350 horas.
- Se realizan dos convocatorias al año, una empieza en octubre y otra en marzo.

Objetivos

Debido al carácter experiencial del Mindful Eating y Mindfulness, el principal objetivo de esta formación es el de experimentar en primera persona, para que desde la interiorización se pueda transmitir conocimiento y experiencia a los clientes.

Objetivos generales

- Aprender y practicar los principios del Mindfulness y entender cómo las prácticas de Consciencia Plena pueden ayudar a tener hábitos de vida más saludables.
- Aumentar la consciencia en torno a los patrones de alimentación y las emociones, frenando el piloto automático a la hora de comer.
- Enseñar a incorporar las prácticas y herramientas de Mindful Eating en el día a día de los clientes.

Objetivos específicos

- Aprender la diferencia entre hambre-saciedad-satisfacción.
- Aprender a ser conscientes del hambre física y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de comenzar y parar de comer.
- Aprender y enseñar a utilizar todos los sentidos para elegir comer alimentos que son tanto placenteros como nutritivos para el cuerpo.
- Aprender y enseñar a tratarse con más amabilidad y con menos crítica, mejorando la relación uno mismo y con el cuerpo.
- Aprender y enseñar a disfrutar de la comida sin sentirse culpable.
- Mejorar la gestión del estrés y de otras emociones que pueden llevar a cuidarse poco y comer de forma inconsciente.

Metodología



Metodología

La metodología del curso de Mindful eating y Mindfulness combina:

- **Campus virtual:** es el espacio que alberga la comunidad de aprendizaje de la que el alumno entra a formar parte.
- **Horarios flexibles.**
- **Videoconferencias en vivo** donde los alumnos podrán interactuar con los docentes.
- **Videoconferencias en diferido** para aquellos alumnos que no puedan asistir en directo.
- **Contenidos teóricos.**
- Los módulos incorporan **ejercicios prácticos**, para ayudar al alumno a la interiorización de lo aprendido.
- El **contacto con el tutor** que ejerce el rol de guía y facilitador del aprendizaje, resolviendo dudas y ofreciendo feedback para acelerar tu aprendizaje y fomentar tu autonomía.
- **Contacto periódico y planificado** con el tutor al final de cada módulo a través del teléfono o de videoconferencia para tratar los contenidos trabajados y para resolver posibles dudas.
- Dinámicas de **aprendizaje colaborativo**, a través de la participación y de las aportaciones del resto de alumnos en los foros y entornos virtuales compartidos. En la plataforma encontrarás espacios para comunicarte y para compartir la información con otros profesionales que se encontrarán a su vez realizando el mismo curso, en diversos niveles de privacidad (foros, chats, e-mail) y recursos específicos para el trabajo colaborativo (editores multiusuario, wikis), logrando de esta manera combinar las ventajas del aprendizaje en entornos virtuales con los de la enseñanza presencial.

- **Videos tutoriales** sobre determinados recursos y herramientas, para complementar los contenidos teóricos. Los videos sirven para exponer conceptos e ideas clave y para mostrar cómo se ponen en práctica determinadas herramientas y habilidades necesarias.
- Nuestra **plataforma web** de diseño sencillo, cómodo, intuitivo y amigable, no exige poseer un alto nivel de conocimientos técnicos para su manejo.

Método de Evaluación

Debido a su carácter experiencial, la evaluación será continuada a lo largo de cada módulo.

Se valorará el nivel de práctica de Mindful Eating y Mindfulness de cada alumno a través de hojas de registro, grabaciones de ejercicios y reportes de la aplicación y experiencia personal y de casos prácticos.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

Equipo docente



Mireia Hurtado

Licenciada en Psicología por la UNED (num. col. 22716). Especializada en hábitos saludables desde el enfoque de la Consciencia Plena (Mindful Eating, Mindfulness, y Autocompasión). Máster en Terapia de Aceptación y Compromiso y Experta Trastornos Alimentarios. Formada en los programas Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL1), Mindfulness para la reducción de estrés (MBSR), Mindfulness y Auto-compasión (MSC), Terapia Centrada en la Compasión (CFT), y en el curso Mindfulness en la práctica clínica para psicólogos (AEMIND). También es Técnico Superior en Dietética y Nutrición.

Programa formativo



Contenidos del curso

1. ¿Qué es la atención plena / Mindfulness?

- Breve introducción a la historia del Mindfulness.
- Qué es Mindfulness o atención plena.
- Mindfulness formal y Mindfulness informal.
- Beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Resultados de la práctica de Mindfulness.
- Por qué aplicar Mindfulness a la alimentación.
- Cómo meditar.
- Actitudes Mindfulness
- Tipos de meditación y su práctica. Resistencias que pueden aparecer a lo largo de la práctica. Cómo construir una práctica meditativa sólida.
- Meditación de la respiración
- Bibliografía.

2. Mindful Eating en la consulta

- Principios de “Mindful Eating”
- Diferencias entre dieta y Mindful Eating.
- Cómo podemos cultivar la autenticidad cuando hablamos a nuestros clientes de Mindfulness y Mindful Eating.
- La diferencia de Mindful Eating como herramienta y como práctica.

3. Hambre ¿qué es?

- Hambre ¿qué es?
- ¿Cómo sabemos que tenemos hambre?
- Hambre física y hambre emocional.
- Evaluando el hambre.

4. Hambre, plenitud y satisfacción.

- Modo en que los factores fisiológicos y extra fisiológicos influyen en la ingesta alimentaria.
- Plenitud de estómago ¿qué es?.
- Valorando la plenitud estomacal.
- Satisfacción ¿qué es?. Valorando la satisfacción.
- Saciedad ¿qué es?. Valorando la saciedad.
- Hambre y plenitud.
- Bibliografía y recursos.

5. Emociones y consciencia corporal.

- Introducción a la consciencia plena del cuerpo. Meditación del escáner corporal.
- Vinculando emociones con sensaciones físicas en el cuerpo.
- Meditación vinculando emociones con sensaciones físicas.
- Emociones, necesidades físicas y necesidades emocionales.
- Mindfulness de las emociones.
- Movimiento consciente.
- Profundizando en la saciedad celular.

6. Identificando patrones condicionados entorno a la alimentación

- Mindfulness y hábitos
- Identificando patrones de alimentación alrededor de la comida.
- Haciendo una pausa: espacio de meditación de los 3 minutos.
- Haciendo una pausa: un bocado cada vez.

7. Comida y estado de ánimo.

- Pensamientos y comida.
- Estado de ánimo y comida. Prácticas de mindful eating y
- Ejercicios.

8. Introducción a la compasión.

- Qué es la compasión
- Qué es la autocompasión
- Autocompasión, imagen corporal y trastornos de alimentación. Ejercicios.

9. Cuando empiezo y no puedo parar.

- Entendiendo los atracones.
- Mindfulness y trastorno por atracón.
- Ejercicios.

10. Hambre de corazón

- Trabajando con el hambre emocional.
- ¿De qué tienes hambre?
- Necesidades inmediatas.
- El hábito de comer emocional y mindfulness.

11. Propuesta de un protocolo de alimentación consciente para aplicar en tu consulta.

Precio y Matrícula



Curso sin descuento

950 €

Curso con descuento hasta 1 mes antes del inicio del curso

800 €

Ex alumnos Nutritional Coaching

650 €

Descuento a colegios y/o asociaciones colaboradoras

20%

Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Angel Vidal 25 Bj 1ª

08870 / Sitges (Barcelona) - T +34 93 250 38 58



Entidades Colaboradoras

Nutritional Coaching tiene el honor de trabajar de la mano de grandes y prestigiosas asociaciones y colegios de Nutrición de talla internacional (España, México, Colombia, Guatemala) con el fin de respaldar al máximo nuestras formaciones y supervisar la calidad, innovación y profesionalismo de cada programa y miembro del equipo docente.

Con el respaldo de



Academia Mexicana de Obesidad y Nutrición A.C.
Puebla, México.