

MODALIDAD ONLINE

Certificación en Psicología de la Alimentación

**Acreditado con horas de
Formación continua por la
Generalitat de Catalunya**

CLASES EN DIRECTO

Y EN DIFERIDO



Introducción



¿Conoces la frase: “Es más fácil que un hombre cambie de religión que de alimentación”? es de Francisco Grande Covián. Médico e investigador español.

Esta frase pone de manifiesto que la Psicología y alimentación son un tándem necesario en el ámbito de la salud. Si partimos de la base que la alimentación es una conducta, la ciencia que estudia la conducta y el comportamiento humano es la Psicología.

Esta relación es la que genera un nuevo marco y enfoque que actualmente está en auge, generando cada vez mayor interés y preocupación, pues las evidencias científicas de su afectación en la salud física, mental y social de las personas aumenta día a día.

También se hace cada vez más manifiesto la complejidad de esta conducta ya que la modulan factores psicológicos como los mecanismos de la emoción, motivación... por ejemplo, lo que comemos no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que cómo nos sentimos también afecta a nuestra manera de comer. Y, por otro lado, los factores biológicos, sociales, culturales y familiares que también aborda la Psicología de la alimentación desde una perspectiva integral.

Todos estos factores son importantes para los/las profesionales sanitarios/as para entender cómo funciona el comportamiento alimentario y saber cómo abordarlo en el ejercicio de su profesión.

Como ves es un tema muy amplio del que se puede caer en el error de pensar que psicología de la alimentación solo trata sobre los Trastornos de la Conducta alimentaria (TCA), también estudia todos los factores biopsicosociales que construyen la relación con la comida.

Si interesa la psicología de la alimentación es porque lo que comemos tiene una repercusión directa en nuestro estado y salud físico, mental y social, por tanto es un área de intervención básica para todos/as los/las profesionales de la salud que hace necesario una formación específica.

Acreditado con horas de Formación continua por la Generalitat de Catalunya.



Activitat acreditada pel Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries - Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud amb 9,9 crèdits i registrada amb el num 09/038317/DN

Actividad formativa con créditos de Formación continuada válidos para profesionales de la salud (según Ley de Ordenación de las profesiones sanitarias): Titulados universitarios en Nutrición Humana y Dietética, Psicólogos Clínicos especializados en Ciencias de la Salud, Enfermería, Medicina, Fisioterapia, Técnico Superior en Dietética y Técnico de Grado Medio en Cuidados Auxiliares de Enfermería.

Presentación



Si interesa la psicología de la alimentación es porque lo que comemos tiene una repercusión directa en nuestro estado y salud físico, mental y social, por tanto es un área de intervención básica para tod@s l@s profesionales de la salud que hace necesario una formación y especialización.

Presentamos un programa donde entendemos que el fin último como profesionales de la salud es la mejora de la salud biopsicosocial de las personas que atendemos, y eso pasa necesariamente por el logro de hábitos de autocuidado permanentes en torno a la alimentación por parte de ellas. Para promover esos cambios duraderos se requieren conocimientos específicos en el entramado de factores vistos anteriormente, así como el construir un entorno psicosocial que lo posibilite y un trabajo multidisciplinar, todo ello lo aprenderás e integrarás con esta formación.

Desde Nutritional Coaching queremos que el éxito de tu paciente sea el tuyo. Además es una formación basada en los nuevos modelos de Alimentación y Salud no centrados en el peso.

La psicología aplicada a la alimentación no cuenta a día de hoy como una especialidad reconocida ni reglada por esto hemos creado desde Nutritional Coaching un completo programa que brinda no solo los conceptos teóricos relacionados con la Psicología de la alimentación si no también ofrece herramientas y técnicas concretas para que puedas hacer un acompañamiento profesional efectivo hacia una conducta alimentaria saludable.

Dirigido a:

La Certificación está dirigida a profesionales (Dietistas-Nutricionistas, Nutriólogos, licenciados en nutrición, estudiantes de Grado en nutrición Humana y Dietética, Técnicos superiores en Dietética y Nutrición, médicos endocrinos, psicólogos y otros profesionales del ámbito de la salud)

Temporalización

La formación se imparte en 2 convocatorias al año que dan comienzo en Marzo y en Octubre.

Duración de la formación: 4 meses
La carga lectiva total del curso es de 150 horas (incluyendo el material complementario no obligatorio) El visionado de las clases en diferido y en directo, y de las actividades obligatorias es de 85 horas.

En el aula virtual se facilita hoja de temporalización con las fechas de inicio de cada módulo formativo y evaluación.



Metodología docente

- Formación en modalidad online con un modelo pedagógico constructivista y autodirigido donde se hace un proceso de construcción personal de nuevos conocimientos y actitudes hacia un aprendizaje significativo.
- Cada Módulo formativo se trabaja a partir de Unidades de aprendizaje y cada clase consta de:
 - a. Un vídeo grabado explicativo del docente (con vídeos de apoyo). Son clases teórico-prácticas donde se plantea un importante trabajo de introspección, reflexiones y ejercicios a realizar.
 - b. Presentación en PDF descargable y documentos de apoyo.
- En el aula virtual se facilitarán materiales complementarios, no obligatorios, como bibliografía-webgrafía recomendada y vídeos.
- Como guía de aprendizaje y para facilitar la consecución del curso en el plazo disponible se facilita una hoja de temporalización con las fechas propuestas de inicio y finalización de cada módulo formativo. En la fecha marcada como inicio del módulo será en la que se podrá acceder en el aula virtual al módulo, (si previamente se ha aprobado el examen final del módulo anterior). También se propone una fecha para realizar dicho examen (quedando éste disponible si no se pudiera realizar en esa fecha).
- El entorno virtual de aprendizaje es dinámico para interactuar entre el alumnado y con el/la tutor/a a través del Foro de dudas y el Foro de debate habilitado para cada Módulo Formativo, facilitando el aprendizaje colaborativo.
- Disponibilidad de contactar vía email con el/la tutor/a del curso que responderá entre 24-48 horas.
- Tres clases en directo de 1 hora, por videoconferencia, para el seguimiento, resolución de dudas y compartir reflexiones (se comunicará la fecha y horario y quedará grabado para las personas que no puedan asistir).



Evaluación

El método de evaluación es continua ya que se concibe como un mecanismo para aprender y retroalimentar el proceso de aprendizaje.

Al finalizar cada módulo:

- Examen tipo test autoevaluable (requisito para aprobar: 70% de respuestas correctas, con 3 intentos de resolución)
- Foro de participación obligatoria (con dos intervenciones como mínimo sobre el tema planteado en referencia al módulo en curso (una para aportar la opinión propia y otra comentando la aportación de un/a compañero/a)
- Realizadas estas 2 actividades se tendrá acceso al siguiente módulo en la fecha marcada en la temporalización.
- En el último módulo se planteará un caso práctico como método de integración de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Las preguntas también serán autoevaluables y se considerará aprobado si son correctas el 70% de ellas. El caso práctico se pondrá en común y a debate en el foro del módulo y en la última clase en directo.
- La superación del examen, tipo test, autoevaluable al finalizar cada módulo, la participación obligatoria en el foro de debate de cada módulo y la superación de las preguntas del caso práctico, serán los requisitos para obtener el Certificado de la formación.



Objetivos Generales

- Conocer y comprender los fundamentos bio-psicológicos y socio-culturales que modulan la conducta alimentaria, para abordarla adecuadamente en el ejercicio de la profesión, bajo un enfoque de salud no pesocentrista.
- Tener herramientas para acompañar con éxito a los/las pacientes a conseguir, a largo plazo, una conducta alimentaria saludable y una relación armoniosa con la comida y el cuerpo.
- Identificar los factores culturales, sociales y familiares que influyen en la conducta alimentaria para intervenir teniendo en cuenta el contexto de la situación de las personas y, por otro lado, contribuir a la superación del estigma de peso.
- Conocer cómo aspectos de nuestra biología influyen en el comportamiento alimentario en interacción con el resto de factores, así como la naturaleza compleja de las dietas, para orientar a los/las pacientes hacia un autocuidado sin culpa.

Objetivos Específicos

- Integrar una visión biopsicosocial de la conducta alimentaria y de la salud conociendo los nuevos modelos para abordarlas en todas sus dimensiones y contexto, construyendo nuevos indicadores de éxito de los/las pacientes.
- Aprender los procesos psicológicos implicados en la conducta alimentaria (emociones, motivación, personalidad...) reconociendo cómo afectan al inicio y durante el seguimiento de los pacientes, para saber acompañar hacia una buena relación con la comida y el cuerpo.
- Entender el “continuum” en salud mental y tener herramientas para la detección, evaluación, actuación y derivación ante el comportamiento alimentario alterado.
- Incorporar, en las intervenciones profesionales, las herramientas y estrategias de Coaching Nutricional, Alimentación consciente, Persuasión en salud, Acompañamiento hacia el cambio y trabajo en equipo para facilitar hábitos saludables duraderos.



MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

- Qué es la Psicología de la alimentación
- Utilidades de la Psicología de la alimentación. Cómo puede ayudar este enfoque a los/las profesionales de la salud y específicamente a Nutricionistas y Psicólogos/as
- Deconstruyendo el concepto de salud. “Salud en todas las tallas”. Anamnesis bio-psico-social
- Modelos para predecir conductas de salud. Adhesión a los tratamientos
- Una visión integrativa de la alimentación. Hacia los nuevos modelos de alimentación
- ¿Qué es realmente una conducta alimentaria “saludable”? y los retos en la educación/divulgación
- Enfoques psicológicos en la elección de la comida ¿por qué comen las personas lo que comen?
- Alimentación en la prevención y tratamiento de las enfermedades físicas y psicológicas ¿una nueva ciencia?

MÓDULO 2: PROCESOS PSICOLÓGICOS QUE INTERVIENEN EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- Las emociones y su relación con la alimentación (Inteligencia emocional, el amplio “espectro” de comer con las emociones)
- La relación con la comida: la relación con el mundo interior
- Componentes de la autoestima y estrategias para cultivarla
- La relación con el cuerpo. El continuum imagen corporal positiva-insatisfacción corporal
- El papel de las creencias en relación a la comida y el cuerpo y estrategias para cambiar las limitadoras
- Procesos atencionales, memoria, formas de aprendizaje y el modelo de Inteligencias múltiples
- La psicología de la motivación aplicada a la alimentación
- Influencia de la personalidad. Modelo Big-Five más avalado científicamente
- La alimentación como hábito y procesos inconscientes
- Principales modelos de intervención psicoterapéutica: las tres generaciones de terapias



MÓDULO 3: FACTORES SOCIO-CULTURALES Y FAMILIARES QUE INTERVIENEN EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA

- Historia y significado de la comida
- La alimentación desde la perspectiva social y cultural
- Medios de comunicación, marketing alimentario y cánones de belleza
- Una mirada sistémica de la alimentación: patrones familiares, experiencias adversas en la infancia y etapas del ciclo vital
- El estigma del peso- Gordofobia: sus consecuencias y cómo contribuir al cambio

MÓDULO 4: BIOPSIKOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

- Neurociencia y Biopsicología de la conducta alimentaria
- Procesos y fisiología del hambre-saciedad-peso corporal
- ¿Existe la adicción a la comida?
- Obesidad, naturaleza compleja de las dietas y restricciones alimentarias
- El enfoque de la Psiconeuroinmunología (PNI). Eje microbiota-intestino-cerebro
- Psicogastroenterología: una nueva especialidad. Principales patologías intestinales y sus implicaciones psicológicas

MÓDULO 5: CONTINUUM SALUD MENTAL- TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA's)

- Continuum salud mental-trastornos mentales
- Los TCAs: prevalencia y factores que intervienen
- Tipos de TCAs: Anorexia, Bulimia, Trastorno de atracones, Trastornos alimentarios especificados y no especificados
- Formularios de detección. DSM-5 y Instrumentos de cribado
- Criterios de derivación
- Recursos y tratamiento interdisciplinar de un TCA
- Tipos de terapias psicológicas: individual o familiar en TCA's



MÓDULO 6: HERRAMIENTAS DE INTERVENCIÓN

- Los principios fundamentales del Coaching Nutricional. Habilidades comunicativas
- Herramientas del maletín del Coach Nutricional: el “Plan de Acción” y el “Monstruo de la gula”
- Mindfulness. Alimentación consciente- Mindful eating
- Estrategias y fases en el acompañamiento hacia el cambio del paciente. ¿Por qué cuesta tanto cambiar?
- Estrategias basadas en ciencia para crear-modificar hábitos
- ¿Qué es la Persuasión en salud?. Las claves de la Alianza terapéutica
- Cómo derivar entre profesionales y el trabajo en equipo
- Intervenciones psicoeducativas vs tratamiento psicológico

Equipo docente



Cristina Soler

Licenciada en Psicología. Diplomada en Trabajo Social. Especializada en Psicología de la Alimentación, Terapia Familiar sistémica, Terapia Breve-estratégica y Terapia centrada en la compasión. Postgrado en Trabajo psicosocial en procesos de enfermedades crónicas. Formada en Coaching y Nutrición con visión integrativa. Docente en Formación profesional relacionada con el sector salud y anteriormente directora de un Centro de Atención socio-sanitaria. Autora del libro “Elige comer sano” y de la Herramienta de Coaching Nutricional “Diario-Planificador 48 semanas” Actualmente compagina dos proyectos divulgativos: @psicologiaynutris con entrevistas a profesionales de la salud y @stimatbe de sensibilización para la mejora de la alimentación y estilo de vida (con acciones específicas para personas con Celiaquía y enfermedades autoinmunes).



Laura Gascó Serna

Psicóloga General Sanitaria (num col. 26258). Máster en Psicología Clínica, de la Salud e infanto-juvenil. Especialista en terapia breve estratégica, mindfulness y terapias de tercera generación.



Dr. Cristian Didier Hernández

Doctor en Nutrición, Docente Universitario e investigador. Nutricionista y Dietista nº Col: CAT000694. Director de Disanta Nutrición SL. Investigador, Experto en Nutrición deportiva, nutrición clínica-hospitalaria y trastorno de la conducta alimentaria.



Yolanda Fleta

Licenciada en Sociología por la Universidad de Barcelona, especialista en Sociología de la Alimentación. Postgrado en Coaching y Psicoterapia por la Universidad de Barcelona. Coach certificada por TISOC en Coaching Personal y Coaching Salud. Miembro de la IAC (International Association of Coaching). Responsable Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al Paciente en Universidad de Barcelona. Coordinadora Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad de Barcelona. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Directora de Proyectos de Nutritional Coaching®. Coautora Libro "Coaching Nutricional haz que tu dieta Funcione", "Las emociones se sientan a la mesa" "Coaching nutricional para niños y padres". Presidenta Chapter Spain IAC (International Association of Coaching)

Matrícula



**Matrícula sin
descuento**

500€

**Precio
promocional**

399€

Más información e inscripciones:

www.nutritionalcoaching.com

<https://institute.nutritionalcoaching.com/>

info@nutritionalcoaching.com

formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España:

[C/Angel Vidal 25 08870 Sitges /
Barcelona](#)

Teléfonos:

+34 93 250 38 58

+34 601 203 709

