

CURSO DE MINDFULNESS EN LA ALIMENTACIÓN. CÓD. C1678

Curso práctico-teórico acerca del programa MB-EAT, el cual está orientado a ayudar a superar trastornos de la alimentación y a vivir de una forma más saludable. Esta disciplina consiste en una integración de las técnicas tradicionales de la meditación consciente en las que se abordan cuestiones específicas relativas a la forma y peso del cuerpo, y los procesos de autorregulación relacionados con la comida, como el apetito, el sabor y el sentimiento de saciedad. El proceso de meditación se integra todos los días en actividades relacionadas con el ansia por la comida y la alimentación, para de esta manera lograr un conocimiento personal de los procesos en la regulación de la ingesta de alimentos.

Los objetivos que persigue esta formación son el aprendizaje de la práctica de Mindfulness y sus técnicas en conducta alimentaria, así como el papel del psicólogo en los procesos de pérdida de peso y de instauración de hábitos saludables.

Contenidos:

Introducción a Mindfulness. Programas de Mindfulness. Programa MB-EAT. Práctica clínica. Comer emocional. Terapias de tercera generación en alimentación. Ejercicios prácticos. Casos clínicos.

Profesorado:

D^a Leticia Martínez Prado. Psicóloga sanitaria colegiada M-27181. Experta en Trastornos de conducta alimentaria (TCA) y obesidad trabajando en SINEWS y en MindfulnessMadrid en terapia individual, grupos y formación a empresas.

D^a Raquel López Rodríguez. Psicóloga sanitaria colegiada M-30833. Experta en terapias de tercera generación y Mindfulness, trabajando en MindfulnessMadrid en psicoterapia individual, grupos y formación a instituciones.

Duración: 9 horas.

Fechas y horario: martes, 18 y 25 de octubre de 2016, de 9.30 a 14.00 h.

Destinatarios: Psicólogos y alumnos del último curso de Psicología.

Inscripción:

Colegiados desempleados, colegiados jubilados, estudiantes asociados, pertenecientes al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: 65 €

Psicólogos colegiados y estudiantes: 70 €

Psicólogos no colegiados: 95 €

Fecha límite para solicitar la beca para colegiados desempleados: antes del 18 de septiembre de 2016.