



DIPLOMATURA UNIVERSITARIA EN MINDFULNESS Y CONDUCTA ALIMENTARIA

4 meses de duración, vía zoom

Esta diplomatura universitaria propone al alumno conocer los fundamentos teóricos y prácticos esenciales de la práctica de mindfulness en la alimentación, lo cual le permitirá actuar de facilitador de una propuesta innovadora e integral para acompañar a aquellas personas que buscan realizar cambios en su conducta alimentaria.

FUNDAMENTACIÓN

Mindfulness es una forma de percibir la realidad de una manera simple, con actitudes a cultivar como lo son la atención plena, la aceptación, la curiosidad, el afecto, la flexibilidad cognitiva y emocional. Esta diplomatura que estamos presentando se refiere a la práctica de mindfulness en la alimentación. Es que comer es una parte esencial de nuestra vida, una necesidad básica, una fuente de placer, una oportunidad para celebrar, compartir, demostrar amor y disfrutar momentos. Es por eso que se describe a la conducta alimentaria humana como multidimensional y compleja dado que en ella convergen cultura, tradiciones, sabores, texturas, gustos y también hábitos, marketing, recuerdos, creencias, sentimientos y emociones.

En este siglo XXI, cuando la obesidad es considerada una epidemia y los trastornos de ansiedad ligadas a comida son cada vez más frecuentes, los desórdenes de la conducta alimentaria no muestran signos de detenerse.

Ante esta complejidad que estamos viviendo la práctica de mindfulness está siendo considerada un nuevo paradigma para ayudar a las personas a establecerse en un estilo de vida más saludable.

La práctica de mindfulness en la alimentación, (también llamado mindful eating), se trata de un camino a seguir para que cada uno pueda mejorar su relación con la comida, observando y descubriendo todos los factores que rodean su manera de comer, aumentando la conciencia de cómo elegir los alimentos, cuándo empezar, y cuándo terminar de comer atendiendo al propio cuerpo, a las emociones y a los pensamientos.

Es un espacio de descubrimiento interior y conocimiento sobre cómo tratamos a nuestro cuerpo, y sobre qué emociones nos despierta la alimentación.

Se trata de crear paz en lo que muchas veces sentimos como una lucha interior respecto al control del peso y del comer; mediante la atención, la aceptación y la compasión se puede poco a poco aprender a regular nuestra ingesta, sin dietas ni restricciones, y con un disfrute mayor de la comida.

OBJETIVOS

Conocer los detalles de la práctica de mindfulness, y asimismo sus beneficios en el ámbito de la conducta alimentaria.

- Brindar a los alumnos de la diplomatura las bases de la práctica del mindfulness para poder transmitir con autenticidad y sentido de coherencia las herramientas que esta práctica ofrece.
- Capacitar al estudiante en la guía apropiada de las prácticas de mindfulness en la alimentación.
- Enseñar a los alumnos de la diplomatura herramientas para la reducción del comer emocional.
- Desterrar los principales mitos y creencias equivocadas respecto a la nutrición humana.
- Desarrollar en el facilitador de mindfulness una conciencia más amplia, atenta y compasiva.

DIPLOMATURA DE MINDFULNESS Y CONDUCTA ALIMENTARIA

Dirigida por el Dr Juan Martín Romano. Médico especialista en nutrición. Instructor de Mindfulness. Autor de COMER DESPIERTO.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

Los contenidos de la diplomatura tienen como sustento teórico principal el libro COMER DESPIERTO, la alimentación basada en Mindfulness, de Juan Martín Romano. Editorial Paidós. Buenos Aires. (2018).

TEMARIO DE LOS 8 MÓDULOS

(cada módulo se dicta viernes y sábado cada 15 días)

Módulo 1. Presentación general de la diplomatura. ¿Qué es Mindfulness? Fundamentos del Mindfulness. Evidencia científica publicadas del impacto del Mindfulness. Antropología alimentaria. La relación de los seres humanos con la alimentación a lo largo de la historia. Introducción al comer con atención plena.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness. La meditación del cuerpo y la respiración. Declaración de intenciones. Organización del tiempo.

Módulo 2. Bases neurobiológicas de la alimentación (primera parte). Comer en automático. Desencadenantes que nos llevan a comer sin hambre real. El problema del sobrepeso en la sociedad contemporánea. La percepción Mindfulness. Modos mentales, el modo de hacer y el modo de ser. Nutrientes y funciones 1.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness: Comer con atención. Comer un trozo de chocolate. La pausa sagrada.

Módulo 3. Reconociendo el estrés y la ansiedad. Causas y consecuencias de su impacto en la salud de las personas. Bases neurobiológicas de la alimentación (segunda parte). El cerebro impulsivo. El circuito del hábito. Nutrientes y funciones 2.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness: Exploración corporal compasiva. Explorar las sensaciones de hambre y saciedad. Atención plena en un milisegundo.

Módulo 4. Neurobiología del practicante de Mindfulness. Beneficios e impacto en la salud. Bases psicológicas de la alimentación (primera parte). Mindfulness y pensamientos. ¿Cómo actúa mindful eating? Mecanismos de acción y eficacia.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness. Descubrir a nuestro crítico interno. Las voces internas. Elegir con atención plena.

Módulo 5. Bases psicológicas de la alimentación (segunda parte). Los 10 tipos de hambre. Desordenes de la conducta alimentaria.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness. Rescate. Amabilidad luego de un atracón. La caja de ideas.

Módulo 6. Mindfulness y emociones (primera parte). Emociones Aflictivas. Origen y alcance en nuestras vidas. Comer emocional. La autorregulación inteligente 1.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness. Emociones y sabores. Identificar el hambre emocional. Gobernar el hambre emocional.

Módulo 7. Mindfulness y emociones (segunda parte). Emociones altruistas. Cómo Redescubrir las y entrenarlas. Compasión. La amabilidad con uno mismo. La autorregulación inteligente 2.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness. La pausa de la autocompasión. Perdonarnos y perdonar. Sentir agradecimiento.

Módulo 8. Nutrición, ejercicio físico y alimentación. Reflexión, cierre y despedida.

Guía de prácticas para facilitadores de Mindfulness: puesta en común de las prácticas realizadas en parejas. Cierre grupal de la diplomatura.

PÚBLICO OBJETIVO

Está dirigido a estudiantes avanzados y graduados de formaciones y carreras de Ciencias de la Salud, educación y del Movimiento.

DIPLOMATURA DE MINDFULNESS Y CONDUCTA ALIMENTARIA

MODALIDAD

La siguiente diplomatura tiene una duración de 4 meses y se dicta 100% on line por Zoom

Se dictará en 2 ediciones por año (abril - julio) (agosto – noviembre).

Los encuentros (clases), son cada 15 días. El 2do y 4to viernes de cada mes.

Son 8 clases teórico/prácticos en total (viernes y sábado siguiente), los viernes de 17 a 20hs y los sábados de 8:30 a 11:30hs

Asimismo, se invitará a los alumnos a que incluyan una práctica personal diaria de meditación mindfulness, no menos de 20 minutos por día, acompañado con audios de los instructores de la diplomatura.

En cada clase teórica se desarrollarán los contenidos conceptuales de los temas propuestos y también se presentan prácticas de mindfulness en cada clase, y se comparten los audios de las mismas, alentando a los alumnos a que puedan armar duplas y guiarse.

DURACIÓN

4 meses de duración

FECHA DE INICIO

13 agosto. Finalización Noviembre 2021

COSTO

Matricula: \$2500

Cuota Mensual: \$ 4500 (4 cuotas).

Alumnos UC: \$ 20% descuento.