



Taller Mindful-Eating, “Comer consciente” 2017

En el día a día, solemos pasar por alto lo que mueve nuestra manera de actuar, solemos responder automáticamente, sin ser conscientes de lo que motivó nuestra respuesta. Esto, llevado al terreno de la alimentación, puede transformarse en una relación poco sana, comiendo cuando no tenemos hambre, comiendo más de lo que nos gustaría o comiendo para aliviar una pena, aburrimiento, etc.

El Mindfulness nos ayuda a darnos cuenta de este actuar en automático y conectarnos con nuestras reales necesidades, aceptándolas y buscando un camino más armónico para resolverlas.

DURACIÓN DEL PROGRAMA	8 horas presenciales
PRECIOS	Valor: \$150,000.-
INICIO DE ACTIVIDADES	22 de Julio de 2017
HORARIO DE CLASES	Las actividades presenciales se realizará el día Sábado de 09:00 a 18:00hrs. En dependencias de la Casa Central de Universidad de Talca, Sala Galería de Arte, 1 poniente 1141 (Ex Hotel Plaza), Talca.
REQUISITOS DE INGRESO	<ul style="list-style-type: none">• Fotocopia cédula de identidad por ambos lados.• Copia certificado de título profesional o certificado de alumno regular cursando 5to año de Psicología.• Estudiantes con título universitario extranjero requieren fotocopia de homologación del título en Chile.• Ficha de Postulación completa.

MODALIDADES DE PAGO

VALOR: \$150.000.- Se ofrece un descuento del 10% a quienes cancelen la totalidad del curso en efectivo, antes de la fecha del 3 de Julio y un descuento no acumulable del 10% de descuento para Funcionarios UTAL y 15% de descuento en la totalidad del curso para ex-alumnos.

*La realización efectiva del curso está sujeta a un número mínimo de alumnos.

Unidades de aprendizaje y contenidos

Objetivo:

Dar a conocer aspectos generales del programa MB-EAT y su aplicación práctica.

Dirigido a profesionales del área de la salud, que trabajen con temas relacionados con sobrepeso u obesidad.

Dirigido por:

Dra. Dafne Díaz-Tendero, médico psiquiatra:

- Médico Cirujano, Universidad de Chile.
- Médico Psiquiatra, Universidad de Chile.
- Post Título en Psicoterapia Psicodinámica.
- Terapeuta Certificada en CBT-E (Terapia Cognitivo Conductual, Universidad de Oxford).
- Instructora Acreditada en MB-EAT (Mindful Eating, Alimentación Consciente).
- Miembro de CECA (Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria), Universidad Adolfo Ibáñez.

Roxana Brodsky, psicóloga:

- Psicóloga Universidad del Desarrollo, acreditada por Comisión Nacional de Acreditación de Psicólogos Cínicos.
- Post título en Psicoterapia Cognitivo Post Racionalista.
- Pos título Psicoterapia Gestáltica.
- Post Título en Análisis Existencial.
- Diplomado en Mindfulness.
- Instructora acreditada en MB-EAT (Mindful Eating, Alimentación Consciente).
- Miembro de la Unidad de Trastornos de la Alimentación, Red Christus, UC.

Duración: 8 horas, dividido en 2 módulos de 4 horas cada uno.

Programa

- I- Centramiento
- II- Que es Mindfulness
- III- Mindfulness y los trastornos alimentarios
- IV- Mindful eating Experiencia práctica(ejercicio de la pasa)
- V- MB-EAT: Estructura del programa.
- VI- Datos científicos que avalan su eficacia
- VII- Sabiduría Interna, experiencia Práctica(sensación de hambre y saciedad)
- VIII- Compasión y autoaceptación



CONTACTO:

Héctor Paredes Leiva
E-mail: hparedes@utalca.cl
Fono: 71- 2201783

