

SEMINARIO

Psiconutrición saludable, una perspectiva de las emociones y la alimentación

Modalidad online en vivo

SEGUIR
AVANZANDO,
ES SEGUIR
CRECIENDO



CEC

Consultoría
y Educación
Continua

En el mundo moderno, tanto las enfermedades físicas como los trastornos mentales relacionados con la alimentación son cada vez más visibles y también, muchas personas experimentan estrés o ansiedad en el día a día y no saben cómo afrontarlos. Entonces, vale la pena preguntarnos si contamos con los recursos básicos para afrontar y prevenir lo que más nos aqueja. Resulta de gran importancia construir una buena relación con nuestro cuerpo a través de conocimientos de nutrición y psicología y estrategias de cambio de comportamiento.

Objetivo general:

Brindar conocimientos prácticos sobre la alimentación saludable y su relación con el estrés, la ansiedad y la regulación emocional.

Objetivos específicos:

- Analizar los tipos de emociones y su relación con una alimentación saludable.
- Aprender instrumentos psicológicos y nutricionales para gestionar la ansiedad y el estrés.
- Entender y afrontar los ciclos viciosos de la alimentación y las dietas.
- Examinar estrategias de cambio de comportamiento y manejo del peso corporal.

Dirigido a:

Todo el público en general

Metodología

El programa se desarrollará bajo la modalidad de metodología activa, donde se les entregará a los participantes el material de estudio para que en clase se desarrollen ejercicios prácticos con ejemplos extraídos de situaciones del día a día de las personas que simulan una situación real. También, se hará análisis de casos, talleres, discusión y aplicación de temas relacionados con el desarrollo personal y presentaciones breves de tipo magistral, bajo la coordinación de cada uno de los docentes y la participación activa de los asistentes.

Se ofrece el programa en modalidad virtual sincrónica. El *e-learning* sincrónico es una modalidad de aprendizaje en la que el tutor y el alumno se escuchan, se leen y/o se ven en el mismo momento, independiente de que se encuentren en espacios físicos diferentes.

Para ello, se requiere de una plataforma de conferencias. La Universidad Icesi posee licencias de Zoom, un sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales, accesible desde computadoras tradicionales y también desde aparatos móviles. Los participantes pueden acceder a las reuniones mediante un enlace que se les envía previamente, en donde se les avisa la fecha y hora en que se ha programado la reunión.

Los materiales de apoyo serán entregados a cada uno de los participantes, y para ello tendrán acceso a Moodle. Allí, estarán a disposición las presentaciones, lecturas y material adicional del programa.

Estructura del programa:

Sesión 1: Emociones y alimentación saludable

Temas:

- ✓ Clasificación y descripción de las emociones básicas
- ✓ Regulación emocional
- ✓ Relación bidireccional entre la nutrición y las emociones
- ✓ Dieta mediterránea.

Sesión 2: Manejo del estrés y la ansiedad desde la psiconutrición

Temas:

- ✓ Estrés positivo y negativo
- ✓ Introducción a la ansiedad
- ✓ Estrategias psicológicas y nutricionales para enfrentar el estrés y la ansiedad.

Sesión 3: Ciclos viciosos de alimentación y recursos de mejoría

Temas:

- ✓ El ciclo de la alimentación viciosa
- ✓ Antojos y regulación física y emocional
- ✓ *Mindfulness eating (alimentación consciente)*
- ✓ Alimentación intuitiva.

Sesión 4: Control de peso y estrategias de cambio de comportamiento

Temas:

- ✓ Peso corporal y salud
- ✓ Estrategias para el manejo del peso corporal
- ✓ Métodos de cambio del comportamiento
- ✓ Requisitos nutricionales para adultos.

Acreditación

La Universidad Icesi expedirá el diploma digital a los participantes cuya asistencia sea del 80% del total de las horas de clase virtuales programadas.

Inscripción y forma de pago

1. Diligencie el formulario de inscripción en línea www.icesi.edu.co/inscripcion_educacion_continua/.
 2. Una vez se genere la factura usted recibirá un correo electrónico, en ese momento podrá ingresar al portal de estudiantes de Educación Continua para hacer el pago en línea, (www.icesi.edu.co/inscripcion_educacion_continua/).
- Puede generar la factura y proceder a pagar el valor del programa en línea o pagar en las entidades financieras que se relacionan en el recibo de pago del programa de Educación Continua.

Lugar y Tiempo

Clases virtuales online en vivo: lunes y miércoles 6:00 a 9:00 p.m. vía Zoom.

Los cambios eventuales que se puedan presentar frente a la programación inicial (Fechas, Horarios, Docentes) serán informados oportunamente a los estudiantes.

Intensidad: 12 horas


Inversión: \$313.000 incluido el 1.5% del impuesto de Procultura.


Requerimientos técnicos y logísticos:

Con el fin de asegurar una buena recepción y activa participación durante el desarrollo de las sesiones en Zoom, se hacen las siguientes recomendaciones:

- ✓ Se requiere una conexión a Internet con ancho de banda de 10 megas.
- ✓ Descargar e Instalar el software de conferencia en línea en la siguiente dirección: <https://www.zoom.us/download>
- ✓ El participante debe ubicarse en un lugar tranquilo, sin interferencias y con una buena conexión a Internet.
- ✓ Ingresar a la clase con 15 a 10 minutos de anticipación. Las invitaciones a cada sesión se enviarán con anterioridad.
- ✓ Usar siempre audífonos.
- ✓ Es recomendable que cada participante use su computador.
- ✓ Participar activamente en la clase a través del chat o levantar la mano para pedir la palabra.

Contacto:

 **Teléfono:** (2) 555 2334, ext. 8013 - 8014 - 8021

 **WhatsApp:** 311 716 9705 - 311 7172908

 **Email:** mercadeoeducontinua@icesi.edu.co

 **Website:** www.icesi.edu.co