



UdeMM
**Universidad de la
Marina Mercante**

Extensión Universitaria
Dirección de Capacitación y Servicios

Tipo de actividad:

Curso

Denominación:

Mindfulness y Alimentación consciente

Fundamentación:

Durante el programa de Mindfulness y Alimentación consciente vas a encontrar:

Recursos y herramientas a través de la práctica de *Mindful eating* (alimentación consciente), para mejorar la alimentación consciente y promover hábitos saludables. Te va a permitir aprender a gestionar las emociones para poder registrar patrones mentales y sensaciones corporales en relación con la conducta alimentaria. Trabajaremos juntos técnicas basadas en Mindfulness como son la meditación basada en el escaneo corporal. Veremos como la desconexión con el cuerpo puede contribuir a la obesidad. Realizaremos una práctica de meditación con el objetivo de reconocer las señales de hambre y saciedad, con la finalidad de poder establecer una relación más saludable. También pondremos en práctica la atención plena. Lograremos diferenciar entre los distintos tipos de apetito. Nos preguntaremos ¿Qué es una sensación? Para lograr un mejor registro de nuestros propios estímulos corporales.

Objetivos:

- Crear una base sólida de entendimiento sobre la obesidad desde una perspectiva

emocional y física.

- Desarrollar conciencia corporal.
- Introducir a la práctica de *mindful eating*.
- Identificar patrones de hambre emocional.
- Aprender a manejar las emociones sin recurrir a la comida.
- Aprender a observar las emociones.
- Explorar cómo los pensamientos pueden influir en las conductas alimentarias.
- Comprender la naturaleza de la adicción a la comida.
- Desarrollar herramientas prácticas de autocuidado.
- Fomentar la práctica de la gratitud y el autocuidado como estrategia de bienestar.

Destinatarios:

El curso se encuentra dirigido a personas que quieran o necesiten mejorar su conducta alimentaria. Cualquier interesado/a en la temática del curso puede realizarlo.

C.V. breve de/los disertantes:

Dictado por: **Susana Cataife**. Lic. En Psicología. Especialista en trastornos de la conducta alimentaria.

Metodología:

Online- sincrónico

El curso se dictará por Google Meet en forma semanal.

Unidades		Hs. Parc.	Hs. Acum.
1	MÓDULO I: Introducción al Mindfulness y a la obesidad. Objetivo: crear una base sólida de entendimiento sobre la obesidad desde una perspectiva emocional y física. CONTENIDO:	2	2

	- Definición de obesidad y sus implicaciones físicas, emocionales y psicológicas. - Introducción al Mindfulness. - Práctica de atención plena. - Qué es y cómo ayudar a cambiar la relación con la comida.		
2	MÓDULO II: Conectar con el cuerpo y los sentidos. Objetivo: desarrollar conciencia corporal CONTENIDO: - Técnicas basadas en Mindfulness - Meditación: escaneo corporal. - Como la desconexión con el cuerpo puede contribuir a la obesidad. - Práctica de meditación. - Reconocer las señales de hambre y saciedad para poder establecer una relación más saludable. - Práctica de atención plena. - Diferencia entre los distintos tipos de hambre. ¿Qué es una sensación?	2	4
3	MÓDULO III: Comiendo con atención plena. Objetivo: introducir a la práctica de mindful eating. CONTENIDO: - Conceptos básicos de comer con atención plena. - Práctica meditativa guiada: “comer con atención plena”. - Reflexión sobre las emociones que surgen al comer lentamente. - Ciclo de alimentación consciente.	2	6
4	MÓDULO IV: El hambre emocional Objetivo: identificar patrones de hambre emocional. CONTENIDO: - Qué es el hambre emocional y cómo afecta nuestras elecciones alimentarias. - Herramientas de mindful eating para diferenciar el hambre física del hambre emocional. - Estímulos que nos llevan a comer sin hambre. - Prácticas meditativas para gestionar el hambre emocional. - Respiración. Técnicas de relajación. ¿Cómo es mi manera de comer?	2	8

5	<u>MÓDULO V:</u> Emociones. Autorregulación emocional. Objetivo: aprender a manejar las emociones sin recurrir a la comida. <u>CONTENIDO:</u> • ¿Qué son las emociones y para qué sirven? • Distintos tipos de emociones. • ¿Cuáles son las emociones básicas? • Diferencia entre emoción, sentimiento y pensamiento. • Mindfulness para la regulación emocional. • Técnicas de aceptación de las emociones difíciles. • Práctica meditativa: “meditar con las emociones”.	2	10
6	<u>MODULO VI:</u> Los 3 sistemas de autorregulación emocional Objetivo: aprender a observar las emociones. <u>CONTENIDO:</u> • Los 3 sistemas de autorregulación emocional. • El sistema de alarma. • El sistema de logros. • El sistema de filiación. • Cómo se interrelacionan y qué sucede si predomina un sistema. • Práctica meditativa. • Reflexión sobre el ejercicio vivencial.	2	12
7	<u>MÓDULO VII:</u> Identificar pensamientos automáticos sobre la comida y el cuerpo. Objetivo: explorar cómo los pensamientos pueden influir en las conductas alimentarias. <u>CONTENIDO:</u> • Técnicas de mindfulness para observar los pensamientos sin identificarse con ellos. • “Meditación en la mente que piensa” • Entrenar en la figura del observador. • Cómo cambiar la narrativa interna para mejorar la relación con la comida. • Estrategias para una regulación inteligente.	2	14
8	<u>MÓDULO VIII:</u> Adicción a la comida. Objetivos: 1. Comprender la naturaleza de la adicción a la comida. 2. Desarrollar herramientas prácticas de autocuidado. <u>CONTENIDO:</u> • Definición de la adicción a la comida. • Diferencias entre apetito fisiológico y emocional. • Factores que contribuyen a la adicción (estrés, emociones).	2	16

	• Conexión entre emociones y conducta alimentaria. • Identificar los patrones emocionales que llevan al comer compulsivo. • Técnicas de mindfulness para reconocer los desencadenantes emocionales.		
9	<u>MÓDULO IX:</u> La gratitud y el autocuidado. Objetivo: fomentar la práctica de la gratitud y el autocuidado como estrategia de bienestar. <u>CONTENIDO:</u> • Mindfulness y gratitud. • Prácticas de gratitud para aumentar la satisfacción en el proceso de cambio. • Técnicas de autocuidado que no impliquen comida. • Autorregulación emocional con prácticas de atención plena. • “Meditación del amigo compasivo”. • Prácticas de agradecimiento.	2	18
10	<u>MÓDULO X:</u> Mindfulness y valores. Objetivos: 1. Conectar con los valores personales. 2. Reflexionar sobre los valores en relación con la comida (la salud, el bienestar, el respeto por los alimentos). <u>CONTENIDO:</u> • Qué son los valores y cómo influyen en nuestras elecciones alimentarias. • Como nuestros valores pueden guiarnos en la elección de alimentos de una manera consciente y responsable.	2	20
11	<u>MÓDULO XI:</u> Comer en compañía. Objetivo: aplicar mindfulness eating en situaciones sociales. <u>CONTENIDO:</u> • Estrategias para comer de manera consciente en reuniones o eventos sociales. • Sostén del grupo como apoyo en situaciones sociales. • Compromiso. • Responsabilidad • El poder y el apoyo del grupo. • Crear un sentido de comunidad entre los participantes.	2	22
12	<u>MÓDULO XII:</u> Compartir las vivencias. Objetivo: compartir las experiencias que transitaron durante el	2	24

	curso. <u>CONTENIDO:</u> • ¿Qué habilidades emocionales y cognitivas registraron en el transcurso de los módulos? • ¿Qué hábitos saludables empezaron a cultivar? • Habilidades de comer consciente y alimentarse con sabiduría. • Práctica meditativa de autocompasión. • Reflexiones. • Cierre.		
--	---	--	--

Participantes Mínimo/Máximo	Cantidad de Encuentros	Cantidad de horas reloj por Encuentro	Frecuencia
10/30	12	2hs	Semanal

Equipamiento:
Google Meet.

Fechas y horarios	
Fechas: Inicio Martes 14 de abril	Horarios: de 19hs a 21hs

Características del Certificado			
Asistencia	Aprobación	Con certificado	Sin certificado
80% de asistencia	Sin trabajo práctico.	Si	

Sec. de Extensión Universitaria	Gcia. Administrativa	Rector	Consejo Administrativo
Mg. Claudio Sentana	Dr. Dante Sterrantino	Ing. Luis Franchi	Ing. Gustavo Zopatti