

Mentoría/Curso

Protocolo de consulta psico-nutricional “Libera Tu Alimentación”

Descripción

Formación en modelo validado de Abordaje de una mala relación con la comida y el cuerpo.
(No se trata de una formación sobre el tratamiento de los TCA en activo).

- ❖ Método basado en los principios de la Alimentación Intuitiva, Mindful Eating, Mindfulness y Compasión e informado en TCA con una visión de la salud libre de sesgo y estigma de peso.
- ❖ Método de aprendizaje vivencial. La dietista-nutricionista o psicóloga conoce el protocolo a través de su propia experiencia, beneficiándose de dos maneras:
 - personalmente de la misma en caso de detectarse problemas de insatisfacción corporal, sesgo de peso, autoestigma o relación alterada con la alimentación
 - de sus herramientas para utilizar en consulta con pacientes o personas a las que acompaña.
- ❖ Formación autoguiada con tutorías en directo (grabadas si no puedes acudir)

Requisitos de inscripción

- ❖ Dietistas-nutricionistas, TSD supervisad@s o psicólogo@s.
- ❖ Pasión por el área de la conducta alimentaria o la relación entre la comida y las emociones.

Qué incluye la Mentoría

- ❖ BLOQUE 1 “Consulta informada en TCA y libre de estigma de peso”.
 - **8 horas para visualización vídeos.**
- ❖ BLOQUE 2 Programa Libera Tu Alimentación en 10 módulos con 28 Vídeo-lecciones de media 20min, 10 audios de meditaciones y prácticas, 2 cuadernos, 35 lecturas y 50 fichas de trabajo.
 - **76 horas de trabajo personal.**
- ❖ 11 Sesiones de tutoría quincenales de 2 horas de duración con María Sanabdón o María Alghool (según módulos), que quedarán grabadas en el campus en caso de no poder asistir en directo.
 - **16 horas de tutorías.**

Total ambos bloques: **100 horas en 14 semanas.**

- ❖ Participación en canal de comunicación del grupo de alumnos, donde compartir experiencias, aprendizaje, resolver dudas con las mentoras.
- ❖ Pertenecer a una comunidad en aumento de nutricionistas y/o psicólogo@s con un enfoque libre de estigma de peso e informados en TCA, capacitados para atender casos de mala relación con el cuerpo y la comida.
- ❖ Certificado “Consulta informada en CTA y libre de estigma de peso”.
- ❖ Certificado “Protocolo psiconutricional Libera tu alimentación”.
- ❖ Derechos de uso del material en tu consulta privada.

TUTORAS

María Sanabdón Muñoz

Dietista-Nutricionista col.NA00019.
Educadora en Ob*sidad infantil.
Certificado Coaching nutricional
Certificado Mindful Eating
Certificado Body Image Healer
Especialista RediNut en TCA.

Miembro del Grupo de Especialización en nutrición en TCA de la AEND (GE-NuTCA).

Maria Al-Ghool Vicente

Dietista- Nutricionista col nº NA00271
Psicóloga col nº N-01711.
Educadora en ob*sidad infantil.
Certificado Coaching nutricional
Especialista universitaria en Tratamientos psicológicos de la ob*sidad y TCA.

Inversión

GRUPAL 950€ (50% descuento por el Día mundial del Dietista-Nutricionista)

Reserva tu plaza con el descuento enviando un mail a contacto@institutosanae.org hasta el 2 de diciembre.

INDIVIDUAL 1.500€ (50% descuento por el Día mundial del Dietista-Nutricionista)

Fechas

GRUPAL 14 enero- 29 abril 2025

INDIVIDUAL De septiembre a febrero cada año. Fechas sujetas a disponibilidad de agenda.

Contenidos

BLOQUE 1-Curso Consulta Informada en TCA y Libre de Estigma de peso

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psiquiátricas graves de etiología multifactorial y con una significativa repercusión orgánica.

También existen otros trastornos alimenticios no tipificados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de enfermedades mentales (DMS-5) que pasan más inadvertidos y, sin embargo, cursan con diversidad de síntomas que empobrecen la calidad de vida de quienes los padecen, afectan a su salud integral y les sitúan en riesgo de sufrir un TCA.

Según la evidencia científica, las creencias y actitudes personales de los sanitarios sobre las personas con pesos altos pueden afectar negativamente a las creencias y actitudes de nuestros clientes sobre sí mismos y éstas situarles en riesgo de sufrir un deterioro de su salud física, psicológica y emocional relacionado con sus conductas alimentarias y su imagen corporal.

OBJETIVOS GENERALES

- ❖ Conocer las últimas líneas de investigación sobre la repercusión del sesgo y estigma de peso del profesional sanitario en la salud y pronóstico de sus pacientes.
- ❖ Adquirir responsabilidad en la prevención de trastornos alimentarios en la consulta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Adquirir conocimientos básicos para reconocer, y derivar en caso necesario, un TCA y otros trastornos alimenticios en la consulta.
- ❖ Definir sesgo y estigma de peso y su relación con la salud.
- ❖ Identificar sesgo y estigma de peso en nosotros mismos.
- ❖ Conocer claves prácticas para evitar el estigma del peso y sus consecuencias en la consulta.

CONTENIDOS BLOQUE 1

1- Sesgo, estigma de peso y sus consecuencias de salud

- Sesgo y estigma de peso.
- Consecuencias mentales, médicas y sociales.
- Relación entre el estigma de peso y los desórdenes alimentarios.
- Cuestionando supuestos.
- Herramientas de auto-evaluación de sesgo de peso.

2- Los trastornos de la conducta alimentaria y otros trastornos alimenticios

- Mitos, origen, epidemiología, clasificación y descripción de los TCA
- Objetivos del tratamiento, modalidades, estructura y duración.
- Otros trastornos alimenticios. Ortorexia y el orientado al músculo.

3- Signos, cribado y derivación de TCA y otros trastornos alimenticios

- Señales de alarma y síntomas.
- Signos en la exploración e historia clínica a nivel físico, psicológico y conductual.
- Cuestionarios de cribado y derivación a especialistas en TCA.

4- Claves prácticas para una consulta libre de sesgos y estigma de peso

- Caso especial: Obesidad infantil y riesgo de TCA
- Actitudes, comunicación, ambiente y publicaciones.
- Herramientas prácticas.

BLOQUE 2

Protocolo de consulta psiconutricional Libera Tu Alimentación

Como seres humanos, nuestra salud y calidad de vida, entre otros factores, depende de nuestra alimentación. Cabe destacar que las decisiones que definen nuestro estilo alimentario afectan no solo al estado nutricional de nuestro organismo, sino también a nuestras emociones y nuestra salud mental y social. Es precisamente en estas dos últimas esferas donde encontramos hechos paradójicos que afectan negativamente en mucha mayor medida a las mujeres y originaron la creación del Programa Libera Tu Alimentación.

Por un lado, históricamente, las mujeres han visto condicionada su autoestima al cumplimiento de un estándar estereotipado creado por el sistema patriarcal hegemónico, el modelo estético de delgadez.

Por otro lado, a este modelo estético se le ha unido en las últimas décadas lo que llamaremos el modelo de salud en la delgadez

Además, en el ámbito de la salud y el peso nos encontramos con otra influencia negativa: el sesgo y el estigma de peso.

Así pues, las mujeres, en la búsqueda de mejorar su autoestima alcanzando la belleza y la salud por medio de la delgadez, se ven inclinadas hacia conductas alimentarias restrictivas. Dichas conductas derivan, en la mayoría de los casos, en oscilaciones de peso con tendencia al alza a largo plazo. Esto, a su vez, ha demostrado peores consecuencias médicas para la salud que el propio "sobrepeso". Y también deriva en la posibilidad de establecer relaciones disfuncionales con la comida y el cuerpo, incurriendo en el deterioro de su salud psicológica en general, y riesgo de trastorno alimentario y pobre imagen corporal en concreto.

Puede concluirse que sentirse en sintonía con lo que la sociedad espera de las mujeres, pasa por la sobre-exigencia corporal, peor salud integral, conductas alimentarias de riesgo y frustración.

Así, se dan varias circunstancias paradójicas:

- ✓ Los servicios y productos adelgazantes que las mujeres compran para mejorar su calidad de vida, se la empeora.
- ✓ Lo que favorece los intereses económicos de la industria del adelgazamiento, empobrece a las mujeres.
- ✓ Lo que las mujeres buscan es bienestar y con lo que se encuentran es peor calidad de vida.

Podemos concluir que históricamente se ha focalizado el valor de las mujeres en su forma corporal y no en sus valores como persona, lo que cabe describir como cosificación del cuerpo de las mujeres.

A su vez, la industria farmacéutica y estética han tergiversado el concepto de salud, creando un ambiente gordofóbico que estigmatiza, de nuevo, sobretodo a los cuerpos femeninos no normativos que luchan en vano por alcanzar los estándares establecidos.

Las mujeres sufren el sistema descrito, desperdiando desde hace generaciones recursos, autoestima y salud. Esta situación ha actuado para las mujeres, además, como limitante para el desarrollo de una vida plena.

Así pues, las mujeres han visto mermados su potencial y facultades para alcanzar un estatus social y económico realmente igualitario.

Estamos, por tanto, ante una evidente necesidad de cambiar el paradigma social establecido a través del empoderamiento de las mujeres, en pro de su liberalización y del establecimiento de una relación física y psicológicamente funcional con su cuerpo y alimentación.

Para cambiar los roles de las personas en una sociedad hace falta cambiar la mentalidad y hábitos de las personas que la forman. El Programa Libera Tu Alimentación lleva desde el 2020 ayudando a mujeres a mejorar la relación con la comida y su cuerpo. Y el Instituto Sanae acerca la posibilidad a Dietistas-nutricionistas externos de formarse en su protocolo validado en los últimos años a través de esta mentoría.

OBJETIVO GENERAL

Dominar las herramientas de trabajo en consulta nutricional con una mala relación con la comida y cuerpo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Adquirir conocimientos básicos sobre Mindfulness y Compasión dirigidos a superar la mala relación con el cuerpo y con la comida.
- ❖ Adquirir conocimientos básicos sobre Mindful Eating dirigidos a transformar la relación con la comida y fomentar una conducta nutricional adaptativa y saludable.
- ❖ Conocer los fundamentos de la Alimentación intuitiva y las herramientas claves en la mejora de una relación alterada con la comida y el cuerpo.
- ❖ Conocer cómo resolver los boicoteadores más generalizados en el proceso de la mejora de la relación con la comida y el cuerpo.
- ❖ Adquirir habilidades y herramientas para la motivación en la superación de una relación alterada con la comida y el cuerpo.

CONTENIDO BLOQUE 2

BIENVENIDA

Mi calendario Mindfulness

Cuaderno Bocados de Libertad

Hoja de Seguimiento de mi progreso

Lectura Por qué es mejor no pesarse

MOD 1 PUNTO DE PARTIDA

Lección 1 - Actitud mindfulness en el proceso de la reconciliación con la comida y tu cuerpo.

Lección 2 - Por qué comemos como comemos.

Lección 3 - Autocompasión en el proceso de reconciliación con la comida y tu cuerpo

Lección 4 - Cómo meditar y conseguir hábito

MOD 2 LA VIDA SIN DIETAS

Lección 1- De dónde viene el miedo a engordar

Lección 2 - Cultura y Mentalidad de dieta

Lección 3 - ¿Qué es hacer dieta?

Lección 4 - Si no dieta, entonces qué.

MOD 3 RECONCÍLIATE CON TU CUERPO

Lección 1 - Imagen corporal

Lección 2 - La insatisfacción corporal

Lección 3 - Sentirte mejor en tu cuerpo

Lección 4 - Boicoteadores Imagen corporal

Lección 5 - Potenciadores Confianza corporal

MOD 4 ESCUCHA LOS MENSAJES DE TU CUERPO

Lección1- Hambre física

Lección 2 - Plenitud de estómago y Saciedad celular

MOD 5 - TREGUA A LA COMIDA Y ADIOS A PEPITO GRILLO

Lección 1- Tregua a la comida

Lección 2- Adiós a Pepito Grillo (reglas alimentarias y pensamientos distorsionados y críticos)

MOD 6 DISFRUTA DE LA COMIDA

Lección 1- El placer comiendo y bienestar.

Lección 2- Los beneficios del placer comiendo.

Lección 3- Un paso más allá: la satisfacción al comer.

MOD 7 LA AYUDA DE TU HAMBRE EMOCIONAL

Lección 1- El papel de las emociones.

Lección 2- Las emociones y la comida.

Lección 3- Cómo satisfacer al hambre emocional

Lección 4- Anticipate al comer emocional.

MOD 8 ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO AMABLES

Lección 1- Activa tu cuerpo y tu vida con movimiento amable

Lección 2- Movimiento intuitivo vs Ejercicio mentalidad dieta

Lección 3 - Nutre tu cuerpo con amabilidad

Lección 4 - Diseño de comidas y menús

PLAN VELOCIDAD CRUCERO

Plan de prevención de recaída y mantenimiento