

TALLER Mindful Eating

Conectando conmigo.
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



UNIVERSIDAD
HUMANISTA
DE LAS AMÉRICAS



FECHA DE INICIO:

En línea: 17 de mayo del 2023
Presencial: 18 de mayo del 2023

DURACIÓN: 4 SEMANAS

MODALIDAD:

En línea:
miércoles 6:00pm a 8:00pm
Presencial:
jueves 5:30pm a 7:30pm

Introducción

El cambio de hábitos producido en la sociedad moderna nos ha llevado a disminuir el tiempo que le dedicamos a escoger, preparar y comer los alimentos. Por otro lado, el estrés y las prisas provocan comer de forma rápida e inconsciente, con el piloto automático puesto, disfrutando menos de la comida, pero a la vez comiendo más. Es en este contexto, donde "Mindful Eating" o "Comer con Atención Plena", ha demostrado ser de gran ayuda para conseguir mantener los hábitos alimentarios nutritivos y equilibrados en el tiempo, ya que ayuda a salir de los ciclos de restricción-descontrol con la comida, disminuye la ingesta compulsiva, comer de forma emocional y mejora la autorregulación emocional.

Objetivo General:

Conocer y aplicar herramientas de la alimentación consciente, aprender a escuchar tu cuerpo, buscando potenciar amabilidad hacia uno mismo y la conexión con los alimentos.

Dirigido a :

- Personas que viven en dieta constante, contando calorías y pendientes de la báscula; personas que comen de manera automática, con estrés o motivos emocionales; y personas con patrones de alimentación desordenados (restricciones o excesos) y problemas de regulación de peso.
- Es también un taller perfecto para Profesionales de la Salud, Nutriólogos, Psicólogos, Educadores, Médicos, Coach Deportivos, Estudiantes y personas interesadas en el tema, que deseen hacer una primera toma de contacto con la Alimentación Consciente y experimentar en su propia piel el programa de 4 semanas.
- Empresas saludables que quieran ofrecer a sus trabajadores y clientes un programa de hábitos de vida saludable (alimentación saludable, actividad física, reducción del estrés) profesional y basado en evidencia científica.

*" Comer es una necesidad
pero comer inteligentemente
es un arte."*

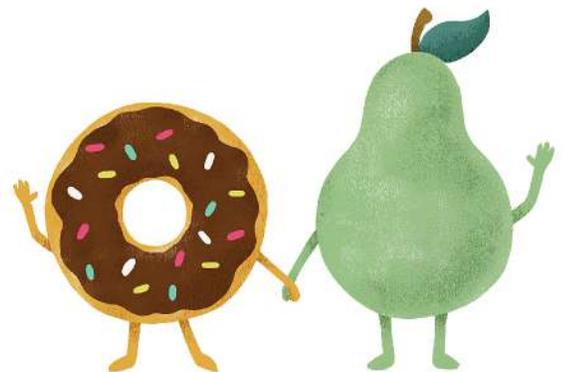


AL FINALIZAR EL TALLER APRENDERÁS:

- Reconocer y conectar con tu cuerpo de manera amorosa y autocompasiva.
- Reflexionar y reconocer los indicadores que te ayudan a mantener tu cuerpo saludable.
- Aplicar las directrices de una alimentación consciente.
- Conocer el ciclo de la alimentación consciente y aprender a reconocer, tomar conciencia de las señales físicas del hambre y la saciedad para poder responder a ellas en vez de reaccionar.
- Mejorar tu relación con los alimentos.
- Reflexionar sobre el diálogo interno y cambiar patrones de tu crítico interior.
- Identificar las causas y creencias que generan los comportamientos automáticos que llevan a comer sin pensar y así poder modificarlos.
- Experimentar qué es comer con atención plena (técnica mindfulness), reduciendo la ansiedad y el estrés para poder participar más de la experiencia sensorial y recuperar así el placer de comer.

MÓDULOS

- 1.- Estigma del peso y la cultura de la dieta.
- 2.- Hambre física vs hambre del corazón
- 3.- El enfoque no dieta. Mindful eating
- 4.- De la autocrítica a la bondad corporal



Módulo.	FECHA CLASE VIRTUAL	FECHA CLASE PRESENCIAL	HORA
Módulo 1.- Estigma del peso y la cultura de la dieta	17 de mayo del 2023	18 de mayo del 2023	Presencial: 5:30 a 7:30 pm En línea: 6:00 a 8:00 pm
Módulo 2.- Hambre física vs hambre del corazón	24 de mayo del 2023	25 de mayo del 2023	
Módulo 3.- El enfoque no dieta. Mindful eating	31 de mayo del 2023	1 de junio del 2023	
Módulo 4.-De la autocrítica a la bondad corporal	7 de junio del 2023	8 de junio del 2023	

El Taller incluye:

Presencial y en línea

- E-book (libro electrónico)
- Grupo de WhatsApp (Como apoyo en la labor tutorial y para que exista una mayor interactividad con los alumnos por parte del docente y también para una consulta que surgiera durante el proceso de enseñanza-aprendizaje).
- Una Asesoría 1:1 (El tutor que ejercerá el rol de guía y facilitador del aprendizaje, resolviendo dudas y ofreciendo feedback para acelerar tu aprendizaje y fomentar tu autoconocimiento)
- Los módulos incorporan ejercicios prácticos, para ayudar al alumno a la interiorización de lo aprendido
- Dinámicas de aprendizaje colaborativo, a través de la participación y de las aportaciones del resto de alumnos en las clases

Exclusivo para clase en línea:

Videoconferencias en vivo vía Zoom donde los alumnos podrán interactuar con el docente
Videoconferencias grabadas para aquellos alumnos que no puedan asistir en directo

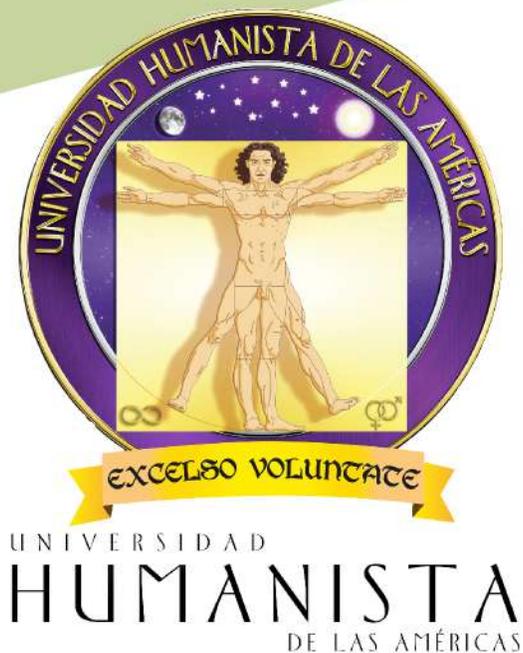
Inversión:

Público en general ----- \$ 2,500.00

Alumnos UHA ----- \$ 2,000.00

costos

	Público general	Alumnos UHA
Inscripción antes del 17 de mayo del 2023	\$ 1,500.00	\$ 1,000.00
Mensualidad 30 mayo del 2023	\$ 1,000.00	\$ 1,000.00
Inversión total	\$ 2,500.00	\$ 2,000.00



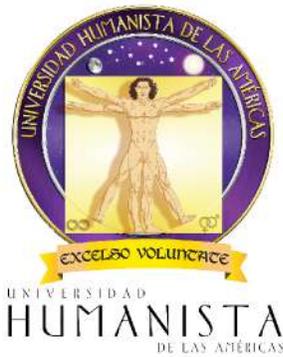
Nuestro lema:
“solo se es, por lo que se hace”

SOBRE LA UHA

Somos una Institución Educativa con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios Otorgados por el Gobierno del Estado de Nuevo León. Ubicada en Calle Martín de Zavala No.510 Sur / esquina 15 de mayo, C.P. 64,000 Monterrey, Nuevo León.

RESPALDO CON VALIDEZ CURRICULAR

Reconocimiento por el taller de actualización con 20 horas de valor curricular de acuerdo a criterios nacionales de educación continua, por parte de la Universidad Humanista de las Américas



¡Conoce a nuestra Profesora!

Celina Treviño



¡Hola! Mi nombre es Celina Treviño, tengo una Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, por la Universidad Autónoma de Nuevo León y una Licenciatura en Nutrición, cursada en la Universidad Humanista de las Américas. También, tengo una especialidad en Psicología Alimentaria, en Nutrición Deportiva y estoy Certificada en Alimentación consciente y bondad corporal. Actualmente, me dedico a la consulta privada, imparto talleres de alimentación consciente, así como conferencias relacionadas al tema de la salud nutricional, y soy coach del Club de Corredores Obispado Runners.

Por muchos años, llevé una mala relación con mi cuerpo y la comida. Llegué a obsesionarme tanto con el peso, al grado de subirme todos los días a la báscula; le declaré la guerra al espejo y comencé a realizar todo tipo de dietas para lograr lo que creía era sano para mí.

Con las restricciones que me impuse, lo único que logré fue aumentar mi sentimiento de culpa, lastimar mi cuerpo, mi mente y mi autoestima. Con el objetivo firme de ayudarme, comencé a estudiar y leer mucho sobre psicología de la alimentación, bondad corporal y mindful eating. Este enfoque, me permitió sanar la relación con mi cuerpo y la comida, desde el amor propio y la autocompasión.

Si te sientes identificado con mi historia, te invito al taller “Mindful eating, conectando conmigo”; un taller vivencial que busca potenciar el amor y la amabilidad hacia uno mismo, así como la conexión con los alimentos desde un enfoque integral.