

## DATOS GENERALES

## Curso académico

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Tipo de curso</b>        | Certificado Universitario  |
| <b>Número de créditos</b>   | 5,00 Créditos ECTS   |
| <b>Matrícula</b>            | 290 euros (importe precio público)   |
| <b>Requisitos de acceso</b> | Estudiantes en condiciones de acceder a estudios universitarios de grado. - Estudiantes y/o Licenciados/Graduados/Diplomados en Psicología, Enfermería, Medicina, Nutrición Humana y Dietética, Ciencias Ambientales y Biología.<br>Estudiantes y profesionales del sector de la Restauración y la Gastronomía |
| <b>Modalidad</b>            | Presencial   |
| <b>Lugar de impartición</b> | Fundación Universidad-Empresa  |
| <b>Horario</b>              | Viernes de 16-21h, sábados de 09-14h, Los viernes serán: 23 de octubre; 6, 20 y 27 de noviembre. Los sábados serán: 24 y 31 de octubre; 7, 14, 21 y 28 de noviembre  |

## Dirección

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Organizador</b> | Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics  |
| <b>Dirección</b>   | Alejandro Camacho Alpuente<br>Psicólogo. Experto en Mindfulness y alimentación.<br>María Amparo Cotelí Crespo<br>Contratado Doctor. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València |

## Plazos

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| <b>Preinscripción al curso</b> | Hasta 09/10/2020 |
| <b>Fecha inicio</b>            | Octubre 2020     |
| <b>Fecha fin</b>               | Noviembre 2020   |

## Más información

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Teléfono</b>       | 963 262 600  |
| <b>Web específica</b> | <a href="mailto:info@mindfoodness.es">info@mindfoodness.es</a>     |
| <b>E-mail</b>         | <a href="mailto:informacion@adeituv.es">informacion@adeituv.es</a> |

## PROGRAMA

## 1. Fundamentos de Mindful Eating

1. Introducción al Mindfulness.
2. Qué es el Mindful Eating.
3. Comunicación Persuasiva.
4. Trabajo con los sentidos y el cuerpo.
5. Cuidado y auto-cuidado personal.
6. Tipos de hambre.
7. Alimentación y vida saludable.
8. Pensamiento crítico dentro del Mindful Eating.
9. Jornada de práctica Intensiva.

## PROFESORADO

## Francisca Anaya Cintas

Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Infermeria. Universitat de València

## Alejandro Camacho Alpuente

Psicólogo. Experto en Mindfulness y alimentación.

## María Amparo Cotelí Crespo

Contratado Doctor. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València

## OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

Profesionales de la salud (psicólogos/as, enfermeras/os, nutricionistas, médicos...) podrán utilizar el Mindful Eating como una de sus herramientas, fomentando la salud mental y/o física de las personas con las que trabajan, instruyéndolas tanto teórica como experiencialmente.

Profesionales del ámbito del cuidado y preservación del medio ambiente, conocerán específicamente la manera en la que se usa el Mindful Eating para fomentar la sostenibilidad del planeta, pudiendo llevarlo a cabo en sus ámbitos de trabajo. En el caso de directivos/as, responsables de proyectos, coordinadores/as... transmitirán los conocimientos adquiridos a las personas a su cargo y podrán implantarlos en diferentes programas de intervención, guías, proyectos...

Alumnado recién titulado o con poca experiencia, añadirán a sus recientes aprendizajes un recurso novedoso y validado científicamente, y aventajarán personal y profesionalmente a compañeros de profesión con sus mismos conocimientos y experiencia.

En el ámbito de la restauración y la gastronomía, el Mindful Eating repercute en diferentes escenarios: 1) los/las cocineros/as y ayudantes de cocina, utilizarán esta herramienta frente a los fuegos y encimera, para maximizar la experiencia gastronómica del comensal, 2) los (a)s jefes/as de sala y camareros/as, transmitirán más fehacientemente la "historia" gastronómica que desde cocina, quiere "relatar" y 3) sumilleres y catadores/as conocerán en mayor medida el producto (vino, café, quesos, aceites, chocolates, aguas&), tanto para asesorar con mayor fiabilidad al comensal, como para realizar la cata en óptimas condiciones físico-psicológicas.

Al mismo tiempo, dentro del ámbito de la restauración y la gastronomía, una de las características del Mindful Eating, es enseñar a gestionar saludablemente los altos niveles de stress, a los cuales se ven altamente sometidos los profesionales de este sector.

Paralelamente, todos estos profesionales verán favorecida su salud mental y física, al conocer e interiorizar el Mindful Eating en sus vidas, lo cuál a su vez, tendrá una repercusión funcional directa a nivel profesional.

El título de Certificado Universitario en Mindful Eating, ofrece al alumnado (tanto en su ámbito profesional como personal), las herramientas técnico-prácticas que, por un lado, ayudan a desarrollar una óptima salud mental y física en relación a la alimentación y a los diferentes contextos alimentarios, y por otro, fomentan la sostenibilidad del planeta.

Profesional y personalmente, el alumnado (podrá aplicar las estrategias de intervención basadas en Mindful Eating, para cambiar de manera saludable, la relación con los alimentos, con los diferentes contextos alimentarios y consigo mismos. Aprenderán a gestionar las emociones (parte mental y corporal), el sosiego y el autocuidado; y al mismo tiempo, adquirirán los fundamentales valores y principios ecosostenibles, en relación al Planeta.

Dentro del mundo de la restauración y la gastronomía, otorga a los diferentes profesionales (cocineros/as sumilleres, jefes/as de sala, catadores/as...), conocimientos y técnicas que les ayudan a maximizar la experiencia gastronómica del comensal. En el caso de los catadores (vino, café, quesos, aceites, chocolates, aguas&), desarrollarán exponencialmente todos los sentidos y la toma de perspectiva y aprenderán a gestionarse emocionalmente, y con todo ello, realizar la cata en óptimas condiciones psicológicas y físicas. Además, todos ellos, aprenderán a gestionar saludablemente los altos niveles de stress a los cuales se ven altamente sometidos en su actividad diaria.

## METODOLOGÍA

Todos los módulos se impartirán a través de contenidos teóricos y prácticos, con una especial y detallada atención a la parte práctica y experiencia!

Por un lado, los contenidos teóricos serán planteados como el ponente considere más oportuno, ofreciendo un marco conceptual que sea finalmente integrado a través de los diferentes ejercicios prácticos, relacionados con dicho marco. Por otro lado, ejercicios experienciales supondrán la antesala de algunos planteamientos teóricos, siendo el alumnado, una parte activa en el desglosamiento de dicha teoría, una vez finalizados dichos ejercicios.

Tras los ejercicios prácticos, las reflexiones del alumnado supondrán una forma de integración de los aspectos teóricos. Dichas reflexiones se llevarán a cabo de manera individual, por parejas, en grupos... De la misma manera, redacción de textos, rol-playings, composición de dibujos, resolución de casos, etc ... , ofrecerán la posibilidad al alumnado de recapacitar y reflexionar sobre los contenidos teórico-prácticos llevados a cabo en cada módulo del curso.

Finalmente, la realización del último módulo, [Jornada de Práctica Intensiva] (realizada el último viernes y sábado), conllevará por un lado, la integración final de los contenidos teórico-prácticos del Certificado Universitario, y por otro, una auto-evaluación de cada alumno/a, en relación al impacto personal, formativo y profesional que ha supuesto el desarrollo del Certificado.