



ESCUELA DE
SALUD MENTAL
INFANTOJUVENIL

ESCUELA DE
SALUD MENTAL
ADULTOS

CURSO CERTIFICADO

Mindful Eating: ¿En qué consiste la alimentación consciente?



MÓDULO 1

Introducción al Mindfulness

Contenidos:

- 1.1 Bienvenida
- 1.2 Introducción
- 1.3 Mindfulness
- 1.4 Beneficios del mindfulness

MÓDULO 2

Mindful Eating

Contenidos:

- 2.1 Prácticas formales e informales
- 2.2 Consideraciones en alimentación consciente parte I
- 2.3 Consideraciones en alimentación consciente parte II
- 2.4 Mindfulness y hábitos
- 2.5 El hambre
- 2.6 La escala del hambre y mecanismos regulatorios
- 2.7 Mindful Eating

MÓDULO 3

Consideraciones y aplicaciones para la psicoterapia

Contenidos:

- 3.1 Introspección y validación emocional parte I
- 3.2 Introspección y validación emocional parte II
- 3.3 La persona del terapeuta
- 3.4 Aplicaciones para la psicoterapia

MÓDULO 4

Casos clínicos y cierre

Contenidos:

- 4.1 Casos clínicos
- 4.2 Reflexiones finales y cierre



Modalidad:
Asincrónico

¡Estudia a tu ritmo!



Certificado:
por 08 horas

Mg. Ps. Constanza Bravo
Docente



Psicóloga Clínica egresada de la Universidad Mayor, con un Magíster en psicoterapia cognitiva Post-racionalista y especializada en infancia, desarrollo, microanálisis de la interacción vincular y trauma complejo, además de psicopatología, salud mental y Body Image Program.

COMPRA AQUÍ
EL CURSO

