



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

“MINDFUL EATING”

Asincronico

Admisión 2024
PROGRAMA ONLINE

Incluye certificado



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN
Cursos 2024

Nuestra escuela tiene el propósito de entregarte una experiencia educativa transformacional, que te permitirá convertirte en un terapeuta integral y podrás utilizar tus habilidades en beneficio de tus consultantes.

2 En la **Escuela Chilena de Psiconutrición** se unen mundos para sanar y se enseña a nutrir cada plano de nuestro ser. Es el diagnóstico integral de la persona el que determina las metodologías a utilizar en su tratamiento.

A portrait of Gloria Jury, a woman with shoulder-length brown hair, wearing a black top and a necklace with gold and blue elements. She is looking slightly to the right of the camera with a gentle expression. The background is a blurred indoor setting with green plants.

Gloria Jury

Gloria Jury

Creadora de la Psiconutrición.

Te damos la bienvenida a la
Escuela Chilena de Psiconutrición.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El curso de “**Mindful Eating**” tiene como objetivo proporcionar a los profesionales de la salud los conocimientos, distinciones y herramientas necesarias para enriquecer su práctica terapéutica y abordar de manera efectiva los problemas de la conducta alimentaria.

Durante el curso, se explorarán las bases neurobiológicas de la meditación y su estrecha relación con la conducta alimentaria. Los participantes se sumergirán en la práctica de la meditación basada en Mindful Eating, tanto para su propio beneficio como para aplicarla en el ámbito clínico. La experiencia práctica no solo fortalecerá la conexión personal de los profesionales con la alimentación consciente, sino que también les permitirá integrar estas técnicas en sus sesiones terapéuticas.



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

Cursos 2024

Cursos 2024



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

Admisión 2024
PROGRAMA ONLINE
Incluye certificado

DOCENTE

Josefina Lagos

3 Nutricionista Centro de Psiconutrición, Especialización en Psiconutrición (UST), Experta en Nutrición y salud Oncológica (España), Diplomado Bases de la Psiconutrición, Diplomado en Psicología Budista, Diplomado en Herramientas de intervención para la Consulta en Salud y Nutrición.



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

Cursos 2024



QUÉ APRENDERÁS EN ESTE CURSO

- Reconocer las bases neurobiológicas del Mindful Eating según las perspectivas de las neurociencias cognitivas
- Relacionar la atención plena con los hábitos alimentarios en la vida cotidiana.
- Practicar técnicas con enfoque psiconutricional basada en Mindful Eating para mejorar la relación con la comida.
- Aplicar herramientas con enfoque psiconutricional basadas en Mindful Eating en la evaluación e intervención de la conducta alimentaria.



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

Cursos 2024

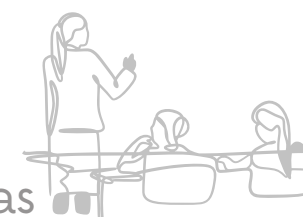
¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Admisión 2024
PROGRAMA ONLINE
Incluye certificado



Formación terapéutica basada en modelo propio

Tutorías obligatorias personalizadas



6



Experiencia de transformación basada en autoconocimiento

Docente vasta experiencia clínica y académica



Espacio de desarrollo personal y profesional

Incluye certificación



Coherencia académica

Curso homologable con el diplomado "Herramientas de intervención para la conducta alimentaria".



C O N T E N I D O

25 HORAS TOTALES

Bases Neurobiológicas de la Atención Plena

Conducta Alimentaria y Meditación

Modelo de Intervención del Mindful Eating

Herramientas de Meditación Basada en Mindful Eating

Conceptos clave de la neurociencia relacionada con la alimentación.

Principios fundamentales de la atención plena (Mindfulness).

Componentes del enfoque de la conducta alimentaria

Instrumentos de evaluación de la conducta alimentaria.

Principios básicos de Mindfulness

Influencia de la atención plena en la toma de decisiones de alimentarias

Técnicas específicas de Mindful Eating.

Estrategias de intervención basadas en Mindful Eating.

Áreas neuroanatómicas relacionadas con la atención plena

Mindfulness y hábitos alimentarios.

Práctica de los 9 tipos de hambre

Aplicación de herramientas de evaluación de la conducta alimentaria en la consulta en salud.

Influencia de Mindfulness en la actividad neurobiológica

Ejercicios específicos de Mindfulness relacionados con la alimentación.

Integración de estrategias psiconutricionales en la selección y consumo consciente de alimentos.

Diseño y aplicación de intervenciones específicas basadas en Mindful Eating.

Efectos neurobiológicos de la práctica de Mindfulness y Mindful Eating.

Estrategias de atención plena en situaciones prácticas relacionadas con la alimentación.

Tutoría Sincrónica

Curso Asincrónico

RUTA DE APRENDIZAJE DE LOS MÓDULOS



RUTA DE APRENDIZAJE CURSOS

25 HORAS TOTALES



Tutoría Sincrónica

Curso Asincrónico




Nta, Msc, Roxana Soto Navarro.
Coordinadora General.

RUTA DE INSCRIPCIÓN.



1. **Postula en el siguiente link:**

- Completa los datos 
- Sube los documentos solicitados
- Tendrás una respuesta máxima en 3 días hábiles.

2. **Completa el proceso de matrícula.**

- Nuestra coordinadora te guiará en todo el proceso de inscripción.

¿Dudas? Escríbenos

✉ roxana@escueladepsiconutricion.cl

☎ +569 37745451

www.escueladepsiconutricion.cl

📷 @escueladepsiconutricion

📘 escueladepsiconutricion

VALORES

“MINDFUL EATING”

General

\$ 89.000

Círculo y Convenio

\$ 71.200



ESCUELA CHILENA
PSICONUTRICIÓN

Cursos 2024

Admisión 2024
PROGRAMA ONLINE
Incluye certificado

¿CÓMO PUEDES PAGAR?

- Extranjeros pago solo por **PayPal**
- Pago por Transferencia
- Pago con Tarjeta de Crédito o Débito

¿Dudas?

Escríbenos

✉ roxana@escueladepsiconutricion.cl

☎ +569 37745451