

Prevenició dels Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) 2025-2026 2n semestre

Dates: del 9 de març al 10 d'abril de 2026.

Modalitat: En línia. No hi ha horari excepte per la taula rodona.

Plataforma: Moodle de la Universitat de Girona.

El curs consisteix en:

- Píndoles: Visualitzar, quan i on vulgueu, les píndoles formatives d'uns 15 i 20 minuts de durada.
- Qüestionari d'autoavaluació: un cop visualitzada cada píndola haureu de respondre un qüestionari d'autoavaluació. Per poder superar el curs haureu de superar satisfactòriament cadascun dels qüestionaris. És important tenir en compte que tindreu un màxim de 3 intents per superar els qüestionaris. Data límit: 19 de desembre de 2025.
- Visionar en línia una pel·lícula o documental del Festival de Cinema i Drets Humans de Catalunya - IMPACTE, relacionat amb la temàtica del curs.
- Taula rodona en línia: Assistència obligatòria en directe. (YouTube). Dia: 24 de març de 2026 de 16 a 18 h.
És obligatori fer-hi una aportació en forma de comentari al xat del YouTube. Al final de la sessió, hauràs d'elaborar al Moodle la <<TASCA: Taula rodona virtual>>, un breu text (màxim 50 paraules) a tall de conclusió.
- Avaluació: respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha aconseguit les vostres expectatives. El dia de finalització del curs, rebreu un correu de Formació UCSOP - Escola de Competències (escola.competencies@udg.edu) amb les instruccions per respondre l'avaluació del curs. Data límit per respondre l'avaluació: 17 d'abril de 2026.

Recordeu: per tal que us puguem validar el curs, heu de visualitzar totes les píndoles i la pel·lícula del festival Impacte, assistir el dia de la taula rodona, fer i superar els qüestionaris d'autoavaluació, les tasques que us encomanem i respondre l'avaluació final del curs.

Descripció del curs: els trastorns de la Conducta Alimentària són l'expressió visible d'un malestar emocional. Són problemàtiques de salut mental que poden arribar a tenir un impacte negatiu en el desenvolupament social, emocional i físic de la persona que el pateix.

Aprendreu què s'amaga darrere els TCA, quins són els factors de protecció i desenvolupar estratègies protectores, que són claus per prevenir-ne l'aparició, promoure la detecció primerenca i afavorir la demanda d'ajuda.

Objectius del curs:

1. Facilitar la comprensió dels Trastorns de la Conducta Alimentària.
2. Conèixer i entendre els factors de protecció.
3. Potenciar el desenvolupament d'estratègies d'autocura i autoconeixement.
4. Promoure la detecció primerenca i la demanda d'ajuda.

Coordinació del curs: Meritxell Lozano Rochel de Fita Fundación, entitat sense ànim de lucre, per a la prevenció, formació i atenció a la salut mental i emocional:
mlozano@fitafundacion.org

Píndola	Títol	Ponent
1	Introducció als Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA).	Raquel Linares , directora de la fundació FITA. Psicologia Clínica, núm. col. 8193. Psicoterapeuta integrativa certificada, Analista transaccional integrativa, EMDR. Especialista en el tractament i la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària i la salut mental d'inici a l'etapa adolescent.
2	Emocions. L'expressió del malestar per retrobar el benestar.	Roger Llobet , director dels pisos terapèutics de FITA. Psicòleg clínic. Postgrau en intervenció en psicologia de la salut. Màster en psicologia clínica i medicina conductual. Especialista en

		Trastorns de la Conducta Alimentària.
3	L'ansietat, estrès i el malestar emocional. Entendre les emocions per aprendre a gestionar-les.	Raquel Iglesias , psicòloga clínica especialista en el tractament dels TCA.
4	Autoestima, relacions interpersonals i relacions afectives. Aprenent a reconèixer les mateixes capacitats i limitacions.	Roger Llobet , director dels pisos terapèutics de FITA. Psicòleg clínic. Postgrau en intervenció en psicologia de la salut. Màster en psicologia clínica i medicina conductual. Especialista en Trastorns de la Conducta Alimentària
5	Imatge corporal. Reconciliant-nos amb el nostre cos.	Roger Llobet , director dels pisos terapèutics de FITA. Psicòleg clínic. Postgrau en intervenció en psicologia de la salut. Màster en psicologia clínica i medicina conductual. Especialista en Trastorns de la Conducta Alimentària.
6	Sentit crític. Xarxes socials i publicitat	Meritxell Lozano , responsable de projectes socials de FITA. Educadora Social, Psicopedagoga i Mediadora Familiar. Especialista en Acompanyament social a persones amb Trastorns de la Conducta Alimentària i persones en situació de vulnerabilitat. Gestió i desenvolupament de projectes socials.

7	Alimentació i nutrició emocional.	Maria Biedma , Dietista-Nutricionista de FITA Fundació i ITA Especialistes en Salut Mental. Especialitzada en trastorns de la conducta alimentària, obesitat i en nutrició i metabolisme.
8	La porta d'entrada a un TCA. Detecció primerenca.	Raquel Linares.
9	Testimonis. La demanda d'ajuda.	Mònica Gala , Educadora Social del Servei de Promoció de l'Autonomia Personal de FITA Fundació; i Meritxell Lozano (més testimonis en anonimat)
10	Tractament dels TCA.	Laia Coll , responsable dels programes de tractament en línia de ITA Especialistes en Salut Mental. Psicòloga clínica, màster en intervenció psicològica en Trastorns de la Conducta Alimentària i obesitat.

24/03/26 a les 16 h	Taula rodona en línia, d'assistència i visionat obligatòria.
--------------------------------	--