

## **Prevenició dels Trastorns de la Conducta Alimentària 2023-2024 2n semestre**

**Dates:** del 18 de març al 19 d'abril de 2024.

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

El curs consisteix en:

- Píndoles: Visualitzar, quan i on vulgueu, les píndoles formatives d'uns 15 i 20 minuts de durada. Del 18 de març al 19 d'abril de 2024.
- 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: 4 d'abril de 2024 de 16h a 18h.
- Tasques: Entrega d'una o diverses tasques (segons correspongui) de les que us n'informarem a l'inici del curs. Data límit d'entrega: 19 d'abril de 2024.
- Avaluació: Respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha acomplert les vostres expectatives. Data límit: 26 abril de 2024.

**Recordau:** Per tal que us puguem validar el curs, heu de visualitzar totes les píndoles, assistir o connectar-vos el dia de la taula rodona, visualitzar la pel·lícula del festival IMPACTE, fer 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 la seva 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](mailto:mlozano@fitafundacion.org)

Píndola	Títol	Ponent
0	<b>Un cop d'ull a la UCS i al voluntariat UdG</b>	<b>Sílvia Lloveras</b> , Cap de la Unitat de Compromís Social de la UdG i <b>Gemma Ros</b> , responsable de Cooperació i Voluntariat de la Unitat de Compromís Social de la UdG
1	<b>Introducció als TCA</b>	<b>Raquel Linares</b> , Directora de la fundació FITA. Psicologia Clínica, nº 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	<b>Emocions.</b> L'expressió del malestar per retrobar el benestar.	<b>Roger Llobet</b> , 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	<b>L'ansietat, estrès i frustració.</b> Entendre-les per aprendre a gestionar-les	<b>Raquel Iglesias</b> , psicòloga clínica especialista en el tractament dels TCA

4	<p><b>Autoestima, relacions interpersonals i relacions afectives.</b>                  Aprenent a reconèixer les pròpies capacitats i limitacions.</p>	<p><b>Roger Llobet</b>, 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</p>
5	<p><b>Imatge corporal.</b> Reconciliant-nos amb el nostre cos.</p>	<p><b>Roger Llobet</b>, 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</p>
6	<p><b>Sentit crític.</b> Xarxes socials i publicitat</p>	<p><b>Meritxell Lozano</b>, 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.</p>
7	<p><b>Alimentació i nutrició emocional</b></p>	<p><b>Maria Biedma</b>, Dietista-Nutricionista de FITA Fundació i ITA Especialistas en Salud Mental. Especialitzada en trastorns de la conducta alimentària, obesitat i en nutrició i metabolisme.</p>

<b>8</b>	<b>La porta d'entrada a un TCA.</b> Detecció primerenca.	<b>Raquel Linares</b> , Directora de la fundació FITA. Psicologia Clínica, nº 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
<b>9</b>	<b>Testimonis.</b> La demanda d'ajuda	<b>Mònica Gala</b> , Educadora Social del Servei de Promoció de l'Autonomia Personal de FITA Fundación i <b>Meritxell Lozano</b> (més testimonis en anonimat)
<b>10</b>	<b>Tractament</b> dels TCA	<b>Laia Coll</b> , Responsable dels programes de tractament online de ITA Especialistas en Salud Mental. Psicologa clínica, Màster en intervenció psicològica en Trastorns de la Conducta Alimentària i Obesitat

**4/04/24  
a les 16 h**

Taula rodona en línia, d'assistència i visionat obligatòria.