

Prevenició dels Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA) 2026-2027 1r semestre

Dates d'inici i fi del curs: del 26 d'octubre al 27 de novembre de 2026.

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

Plataforma: Moodle de la Universitat de Girona. Tres dies abans de l'inici del curs rebreu un correu electrònic amb les instruccions per poder accedir al Moodle del curs el dia d'inici d'aquest. També hi podeu accedir des de <https://cursos.udg.edu/>

El curs consisteix en:

- **Píndoles:** visualitzar, quan i on vulgueu, les píndoles formatives d'uns 15 i 20 minuts de durada. Data límit: últim dia del curs.
- **Taula rodona:** assistència obligatòria en directe. Dia: 17 de novembre de 2026 de 16 a 18 h. (YouTube). 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. Disposaràs de 7 dies per fer aquesta tasca al Moodle.
- **Tasques:** entrega d'una o diverses tasques (segons correspongui) que estaran publicades al Moodle. Data límit: últim dia del curs.
- **Avaluació:** respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha acomplert 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: 7 de desembre.

Què heu de fer per poder superar el curs i obtenir el crèdit de reconeixement acadèmic en cas de ser estudiant de grau: per tal que us puguem validar el curs com a apte, heu de visualitzar totes les píndoles, superar tots els qüestionaris d'autoavaluació o les tasques encomanades, assistir a la taula rodona, dur a terme totes les tasques relacionades amb la taula rodona, 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: Mariona Fandos Farell de Fita Fundació, entitat sense ànim de lucre, per a la prevenció, formació i atenció a la salut mental i emocional: prevenfita@fitafundacion.org

Píndola	Títol	Ponent
1	Introducció als Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA)	Raquel Linares , directora de la fundació FITA. Psicologia clínica, psicoterapeuta integrativa certificada, analista transaccional integrativa i 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 malestar emocional. Entendre les emocions per aprendre a gestionar-les.	Raquel Iglesias , psicòloga clínica especialista en el tractament dels TCA.

4	Autoestima, relacions interpersonal i relacions afectives. Aprenent a reconèixer les capacitats i limitacions d'un mateix.	Roger Llobet.
5	Imatge corporal. Reconciliant-nos amb el nostre cos.	Roger Llobet.
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 i nutricionista a FITA Fundació i especialista 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. Testimonis.
10	Tractament dels TCA.	Laia Coll , responsable dels programes de tractament en línia a ITA Especialistes en Salut Mental. Psicòloga clínica, màster en intervenció psicològica en Trastorns de la Conducta Alimentària i Obesitat

**17/11/26
a les 16 h**

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