

Prevenió dels Trastorns de la Conducta Alimentària 2023-2024 1er semestre

Dates: del 6 de novembre al 8 de desembre de 2023.

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 6 de novembre al 8 de desembre de 2023.
- 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. (You Tube). Dia: 23 de novembre de 2023 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: 8 de desembre de 2023.
- Avaluació: Respondre l'avaluació final del curs per valorar-ne els aspectes positius, els millorables o si ha acomplert les vostres expectatives. Data límit: 18 de desembre de 2023.

Recordeu: Per tal que us puguem validar el curs, heu de visualitzar totes les píndoles, assistir o connectar-vos el dia de la taula rodona, 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

Píndola	Títol	Ponent
0	Un cop d'ull a la UCS i al voluntariat UdG	Sílvia Lloveras , Cap de la Unitat de Compromís Social de la UdG i Gemma Ros , responsable de Cooperació i Voluntariat de la Unitat de Compromís Social de la UdG
1	Introducció als TCA	Raquel Linares , 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	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 frustració. Entendre-les per aprendre a gestionar-les	Cristina Llagostera , Psicòloga i terapeuta familiar
4	Autoestima, relacions interpersonals i relacions afectives. Aprenent a reconèixer les pròpies 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 Mediodora 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 Especialistas en Salud 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 , 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
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 online de ITA Especialistas en Salud Mental. Psicologa clínica, Màster en intervenció psicològica en Trastorns de la Conducta Alimentària i Obesitat
-----------	----------------------------	--

23/11/23 a les 16 h	Taula rodona en línia, d'assistència i visionat obligatòria
--------------------------------	---