

Experto Universitario

Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria





Experto Universitario

Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtute.com/psicologia/experto-universitario/experto-prevencion-trastornos-conducta-alimentaria

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología de estudio

pág. 26

06

Titulación

pág. 36

01

Presentación

La Bulimia se ha incrementado en los últimos años, siendo las mujeres jóvenes quienes más la sufren. Según estadísticas de la OMS, 9 de cada 10 pacientes femeninas tienen menos de 35 años y una gran parte de ellas ni siquiera llega a los 18 años. Ante esa realidad, los psicólogos deben manejar técnica que se ajusten a las necesidades de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en edades donde todavía no existe un desarrollo físico, emocional y cognitivo pleno. Para actualizar las competencias de estos profesionales, TECH presenta un programa 100% online donde se analizan diferentes herramientas que garantizan a las adolescentes una relación saludable con la comida. Todo ello con la guía académica de un cuadro docente compuesto por los mejores especialistas.





“

Profundizarás en la caracterización de la dismorfia corporal y en cómo esta afecta a la autoestima de los jóvenes mediante un intensivo programa en modalidad 100% online”

Ante los crecientes aumentos de los casos de acoso escolar, los adolescentes tienden a sufrir Trastornos de la Conducta Alimentaria con mayor frecuencia. Entre ellos, la Anorexia y la Bulimia presentan cifras alarmantes. A la presión social se suman otros factores como hábitos inadecuados de alimentación, la disfuncionalidad familiar o la presión social que ejercen los medios de comunicación respecto a una imagen corporal idealizada. Este contexto, se requieren medidas terapéuticas más efectivas, orientadas a la prevención y el manejo adecuado de estas afecciones en los más jóvenes.

Para apoyar a los profesionales de este campo, TECH integrará los contenidos más punteros al respecto en este exhaustivo Experto Universitario. Así, este plan de estudios destacará en el panorama académico por su óptica innovadora y su énfasis en el desarrollo de competencias profesionales para hacerle frente a estas afecciones y trastornos psicológicos. Su temario abordará cómo la creación de un entorno de apoyo puede marcar una diferencia significativa en la vida de los jóvenes. Además, el itinerario académico establecerá estrategias para que tanto los padres como los educadores promuevan relaciones saludables con los alimentos. Tras su intensivo abordaje, los egresados serán capaces de diseñar recursos provechosos mediante estrategias de implementación y seguimiento en los TCA.

Por otro lado, TECH empleará el revolucionario sistema del *Relearning* para afianzar todos estos contenidos. Este método de aprendizaje se centrará en la reiteración de los conceptos más importantes, garantizando que el alumnado su asimilación natural y progresiva. Lo único que necesitarán los estudiantes es un dispositivo con acceso a Internet para acceder a sus materiales de modo personalizado, sin ninguna restricción y durante las 24 horas del día. Además, tendrán la posibilidad de descargarse todo el temario para almacenarlo y visualizarlo en el futuro.

Este **Experto Universitario en Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Psicología, Dietética, Nutrición, entre otros
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Serás capaz de evaluar las necesidades de pacientes con Bulimia o Anorexia durante la adolescencia y ajustar los recursos terapéuticos a tu alcance para su intervención”

“

Analizarás los principios del enfoque Health at Every Size a través de este exhaustivo temario con 540 horas de duración”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Ampliarás tus habilidades y podrás desarrollar campañas de concienciación sobre los TCA que impacten en tus pacientes y sus entornos.

Accederás a las ventajas del sistema de enseñanza Relearning que garantiza la asimilación de conceptos complejos de un modo natural y progresivo.



02

Objetivos

El presente plan de estudio es una oportunidad única para que el alumnado se especialice en el abordaje de los TCA. Gracias al temario y a los materiales complementarios, los egresados adquirirán la capacidad de comprender y tratar las complejidades que existen en este tipo de patologías. Además, los estudiantes obtendrán técnicas innovadoras para fomentar la prevención de estas enfermedades entre los más jóvenes.





“

El mayor objetivo de TECH eres tú. Por eso, te garantiza el éxito en el desarrollo del programa y el aprovechamiento de todo el contenido que brinda”



Objetivos generales

- ♦ Evaluar y diagnosticar Trastornos de la Conducta Alimentaria de manera precisa y precoz
- ♦ Valorar los factores causales de los TCA
- ♦ Identificar y gestionar comorbilidades médicas y psicológicas
- ♦ Diseñar y aplicar planes terapéuticos personalizados para pacientes con TCA
- ♦ Emplear enfoques terapéuticos basados en evidencia científica
- ♦ Manejar pacientes críticos con TCA de manera efectiva
- ♦ Establecer la terapia de grupo y apoyo social para los pacientes y sus familiares
- ♦ Promover una imagen corporal saludable y prevenir los TCA en entornos educativos

“

Analizarás la prevalencia de los TCA en hombres y en mujeres, considerando aspectos de género en su presentación y diagnóstico, gracias a este plan de estudios”





Objetivos específicos

Módulo 1. Adolescencia, imagen corporal y autoestima

- ♦ Determinar las características clave de la adolescencia, abordando los cambios físicos, cognitivos y emocionales, así como el desarrollo social y emocional
- ♦ Analizar la percepción de la imagen corporal, identificando factores influyentes y conectándola con la autoestima
- ♦ Identificar los elementos que impactan en la autoestima, destacando características positivas y las consecuencias de una baja autoestima
- ♦ Reconocer la interrelación entre la imagen corporal y la autoestima, identificando rasgos de problemas de imagen corporal y su vinculación con los trastornos mentales
- ♦ Fomentar prácticas alimenticias y de ejercicio saludables para una relación positiva con la comida y el cuerpo
- ♦ Potenciar la expresión emocional en la construcción de la autoestima, enfatizando su impacto positivo en el bienestar mental

Módulo 2. Desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- ♦ Analizar el surgimiento del término “Trastornos de la Conducta Alimentaria” y explorar la evolución histórica que ha influido en su comprensión
- ♦ Describir los cambios en la percepción social de los TCA y reconocer avances científicos clave relacionados con estos trastornos
- ♦ Definir las estadísticas globales sobre la incidencia de los TCA, identificando grupos de población más afectados y evaluando factores que influyen en su prevalencia
- ♦ Identificar los factores que contribuyen a la aparición de TCA en la niñez y explorar cambios en la prevalencia durante la adolescencia y la transición a la edad adulta

- ♦ Evaluar las diferencias en la prevalencia entre hombres y mujeres, considerando aspectos de género en la presentación y diagnóstico de los TCA, así como su influencia en grupos especiales
- ♦ Reconocer complicaciones médicas y psicológicas a largo plazo de los TCA, evaluando su impacto en la calidad de vida, la funcionalidad cotidiana y los riesgos de mortalidad no tratados

Módulo 3. Prevención en el entorno familiar y escolar de los TCA

- ♦ Abordar la presión social y los estándares de belleza
- ♦ Crear un ambiente que promueva la autoaceptación
- ♦ Comprender los principios del enfoque Health at Every Size (HAES)
- ♦ Tomar medidas para crear un entorno escolar que fomente la salud mental y la imagen corporal positiva
- ♦ Destacar el rol de los padres y cuidadores en la promoción de una relación saludable con la comida

03

Dirección del curso

En su misión de brindar una educación de excelencia, TECH cuenta con docentes de amplia experiencia en el campo de la Psicología y el abordaje de trastornos como la Bulimia o la Anorexia. Estos profesionales se caracterizan por fomentar la prevención y la promoción de una imagen corporal saludable. En este sentido, el programa académico destaca por su enfoque transdiagnóstico. El objetivo de este Experto Universitario es que la preparación de profesionales comprometidos con la salud mental y el bienestar de los pacientes que luchan contra los desafíos relacionados con la Conducta Alimentaria.



“

Conviértete en un especialista de la prevención de los TCA a través al apoyo del claustro docente más comprometido y especializado”

Dirección



Dña. Espinosa Sánchez, Verónica

- ♦ Psicóloga Clínica, Neuropsicóloga y Docente Universitaria
- ♦ Psicóloga Clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador
- ♦ Neuropsicóloga, Universitat Oberta de Catalunya, España
- ♦ Especialista en Psicoterapia Cognitiva, Albert Ellis Institute de New York
- ♦ Catedrática de Trastornos de la Conducta Alimentaria, USFQ – Ecuador, e Instituto de Posgrados y Ciencias de la Universidad de Jalisco – México
- ♦ Líder de la Campaña “YO ME QUIERO COMO SOY”, Previendo Anorexia y Bulimia
- ♦ Vocera en campañas de responsabilidad social para Coca Cola
- ♦ Intervencionista en crisis
- ♦ Ha liderado el Servicio de Psicología en el Hospital de los Valles en Quito
- ♦ Perito en Psicología Clínica, acreditada por Consejo de la Judicatura de Ecuador

Profesores

Dña. Matovelle, Isabella

- ♦ Especialista en Psicología Clínica
- ♦ Coaching Integral en la Red Global de Desarrollo Humano
- ♦ Master en Psicología Clínica y de la Salud en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos
- ♦ Master en Psicoterapia Infantojuvenil en Esneca
- ♦ Licenciada en Psicología por la Universidad San Francisco de Quito
- ♦ Prácticas profesionales en ITA, una red integrada en el tratamiento de salud mental en Barcelona

Dña. Beltrán, Yaneth

- ♦ Fundadora de Feed Your Purpose
- ♦ Co-fundadora de Home for Balance physiotherapy group, LLC
- ♦ Instructora del curso online Food and Mood
- ♦ Especialista en manejo de TCA como parte del equipo nutricional de un centro de tratamiento TCA en Florida
- ♦ Nutricionista Dietista egresada de la Universidad Javierana de Bogotá
- ♦ Nutricionista Dietista egresada de la Universidad Internacional de Florida

Dña. Moreno Ching, Mae Verónica

- ♦ Médico Especialista en Nutrición
- ♦ Magister Scientiae en Nutrición Humana por la Universidad San Francisco de Quito
- ♦ Médico Especialista en Homotoxicología por la Sociedad Homotoxicología de Pichincha
- ♦ Experta Internacional de Nutrición Energética en la Actividad Física y el Deporte por la Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física
- ♦ Médico Cirujano por la Universidad Central del Ecuador

Dña. Cucalón, Gabriela

- ♦ Nutricionista especializada en Nutrición Humana y TCA
- ♦ Certificado de finalización del entrenamiento de habilidades profesionales en Alimentación Intuitiva
- ♦ Autora del libro *Alimentación saludable y conteo de carbohidratos para personas con Diabetes Tipo I*
- ♦ Académica de la Facultad de Ciencias de la Vida (ESPOL) y la Universidad de Cuenca
- ♦ Certificación en Trastornos de la Conducta Alimentaria por la Universidad de Jalisco
- ♦ Máster en Ciencias en Nutrición Humana por la Drexel University
- ♦ Licenciada en Nutrición Humana por la Universidad San Francisco de Quito

Dña. Ruales, Camila

- ♦ Especialista en Nutrición
- ♦ Licenciada en Psicología y Nutrición Humana por la Universidad San Francisco de Quito
- ♦ Diplomada en Nutrición Funcional
- ♦ MSC en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad en la Universidad Europea de Madrid

Dña. Ortiz, Maria Emilia

- ♦ Nutricionista y Dietista
- ♦ Graduada de la Universidad de Navarra
- ♦ Certificación en TCA y Alimentación Consciente
- ♦ Diplomado en Enfermedad Renal

Dña. Saravia, Susana

- ♦ Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad
- ♦ Investigadora en el Centro de Estudios de la Conducta Alimentaria de la Universidad Adolfo Ibáñez
- ♦ Graduada en Psicología por la Universidad Adolfo Ibáñez
- ♦ Experta en Obesidad Infantil, Traumatología y ARFID
- ♦ Experta en Modelos de Tratamiento EFFT, FBT, DBT, CBT-AR
- ♦ Máster en Psicología Clínica
- ♦ Diplomada en Problemáticas Alimentarias por la Universidad Adolfo Ibáñez
- ♦ Diplomada en Terapia Familiar Infanto-Juvenil por el ICHTF
- ♦ Miembro de la Unidad de Trastornos Alimentarios de la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile

Dña. Moreno, Melissa

- ♦ Nutricionista Dietista
- ♦ Técnico de Laboratorio e Internado Rotativo de la Facultad de Ciencias de la Vida (ESPOL)
- ♦ Participante en Auditoría de nDay, Hospital León Becerra
- ♦ Participante en la Brigada de Salud Rural
- ♦ Autora del Libro Alimentación saludable y conteo de carbohidratos para personas con Diabetes Tipo I
- ♦ Licenciatura en Nutrición y Dietética por la Escuela Superior Politécnica del Litoral





Dña. Salazar Zea de Cajas, Ana Gabriela

- ♦ Nutricionista en el Ministerio de Educación de Guatemala
- ♦ Nutricionista del Departamento de Salud Infantil de la Dirección de Hogares Comunitarios
- ♦ Experta en Trastornos de la Conducta Alimentaria por el Instituto de Posgrados y Ciencias
- ♦ Experta en alimentación Consciente y Bondad Corporal por el Instituto de Posgrados y Ciencias
- ♦ Licenciada en Nutrición por la Universidad Rafael Landívar

“

Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria”

04

Estructura y contenido

El presente Experto Universitario se estructura en 3 completos módulos, en los que se profundiza sobre la prevención de los TCA durante la adolescencia. La capacitación analizará cómo se construye la identidad en dicho período, enfatizando las relaciones familiares y la influencia de las amistades. En esta línea, el plan de estudios abordará los riesgos psicológicos que enfrentan los menores de edad. De este modo, los egresados serán capaces de identificar de forma temprana los posibles problemas que puedan desarrollarse en su conducta alimentaria.



“

Profundizarás en las estrategias más efectivas para promocionar la salud alimentaria entre adolescentes y jóvenes mediante esta disruptiva titulación universitaria”

Módulo 1. Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima

- 1.1. Adolescencia
 - 1.1.1. Características de la Adolescencia
 - 1.1.1.1. Características de la adolescencia
 - 1.1.1.2. Cambios físicos, cognitivos y emocionales típicos en adolescencia.
 - 1.1.1.3. Desarrollo Social y Emocional
 - 1.1.2. Exploración de la formación de la identidad
 - 1.1.2.1. El papel de las amistades y las relaciones familiares
 - 1.1.2.2. Abordaje de las emociones típicas de la adolescencia: rebeldía y búsqueda de independencia
 - 1.1.2.3. Riesgos y desafíos Psicológicos
 - 1.1.2.4. Factores de riesgo: acoso escolar y el abuso de sustancias
 - 1.1.2.5. Identificación de posibles problemas psicológicos en la adolescencia: depresión, ansiedad y trastornos de conducta
 - 1.1.2.6. Prevención: El papel de la educación en salud mental en las escuelas. Importancia de la detección temprana de conflictos
- 1.2. Imagen corporal
 - 1.2.1. Descripción de imagen corporal
 - 1.2.2. Construcción de la imagen y los cambios corporales a través del ciclo de vida.
 - 1.2.3. Cómo la percepción de la imagen corporal puede variar entre individuos
 - 1.2.4. Investigaciones y estudios actuales relacionados con la imagen corporal
 - 1.2.5. Factores de Influencia en la Imagen Corporal, factores de riesgo y protección.
 - 1.2.5.1. Factores sociales y culturales
 - 1.2.5.2. Belleza a lo largo del tiempo: evolución de los ideales de belleza
- 1.3. Autoestima
 - 1.3.1. Descripción de autoestima
 - 1.3.2. Factores que Influyen en la Autoestima: relaciones familiares, cultura y experiencias personales
 - 1.3.3. Características de una autoestima saludable: confianza en sí mismo, resiliencia y amor propio
 - 1.3.4. Consecuencias de una Autoestima Baja en la salud mental, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y laboral, y la calidad de vida



- 1.4. Relación entre la imagen corporal y la autoestima
 - 1.4.1. Desarrollo de la autoestima y la autoimagen en relación con el cuerpo
 - 1.4.2. Factores Influyentes
 - 1.4.2.1. Influencia de la imagen corporal en la autoestima
 - 1.4.2.2. Influencia de los medios de comunicación y la cultura en los estándares de belleza
 - 1.4.2.3. Presión social y las comparaciones con otros
- 1.5. Desarrollo de una imagen corporal sana
 - 1.5.1. Movimiento: BoPo y Neutralidad Corporal
 - 1.5.2. El rol de la autocompasión
 - 1.5.3. Fomentar una relación saludable con la comida y el ejercicio
 - 1.5.4. Estrategias para enfrentar la presión social
 - 1.5.4.1. Alfabetización de Medios.
 - 1.5.5. Referencias Bibliográficas
- 1.6. Mejorando la Relación con la Alimentación
 - 1.6.1. Problemas relacionados con la alimentación
 - 1.6.2. Mindful Eating
 - 1.6.2.1. Prácticas del mindful eating
 - 1.6.3. Comer intuitivamente
 - 1.6.3.1. Los diez principios de comer intuitivamente
 - 1.6.4. Comer en Familia
 - 1.6.5. Referencias Bibliográficas
- 1.7. Trastornos emocionales en la adolescencia
 - 1.7.1. El Desarrollo Emocional en el Adolescente
 - 1.7.2. Las Emociones Típicas en el Adolescente
 - 1.7.3. Riesgos y Desafíos Psicológicos
 - 1.7.3.1. Acontecimientos de Vida
 - 1.7.3.2. Papel de la Tecnología y las Redes Sociales
 - 1.7.4. Estrategias de Intervención en Problemas Emocionales
 - 1.7.4.1. Promoción de la Resiliencia
 - 1.7.4.2. Zipsos de Terapia basada en la evidencia en adolescentes
 - 1.7.5. Referencias Bibliográficas
- 1.8. Prevención y Tratamiento de Trastornos Emocionales en el Adolescente
 - 1.8.1. Identificación de Factores de Riesgo Tempranos
 - 1.8.2. Acontecimientos de Vida
 - 1.8.3. Psicoterapia Individual y Familiar
 - 1.8.4. Referencias bibliográficas
- 1.9. Rol de los Padres Cuando su Hijo Tiene un TCA
 - 1.9.1. Factores de Riesgo para la Prevención de los Trastornos Emocionales incluyendo los TCA
 - 1.9.2. Método Maudsley
 - 1.9.3. Cómo Abordar Conversaciones acerca del trastorno de la conducta alimentaria a su hijo.
 - 1.9.4. Referencias bibliográficas
- 1.10. Autoexpresión y Creatividad
 - 1.10.1. Creatividad
 - 1.10.1.1. Aportes de la creatividad a las tareas evolutivas del adolescente
 - 1.10.1.2. Promoción de la creatividad
 - 1.10.2. Autoexpresión adolescente
 - 1.10.2.1. Arteterapia
 - 1.10.2.2. El rol de la Tecnología en la autoexpresión
 - 1.10.3. Referencias bibliográficas

Módulo 2. Desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- 2.1. Etimología de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)
 - 2.1.1. Origen del término "Trastornos de la Conducta Alimentaria"
 - 2.1.2. Los Trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico actual
 - 2.1.3. Evolución de la comprensión de los TCA a lo largo del tiempo
- 2.2. Los Trastornos de la Conducta alimentaria a lo largo del tiempo
 - 2.2.1. Hitos históricos en la identificación y comprensión de los TCA
 - 2.2.2. Cambios en la percepción social de los TCA a lo largo del tiempo
 - 2.2.3. Avances científicos que han contribuido a la comprensión de los TCA
- 2.3. Epidemiología
 - 2.3.1. Estadísticas globales sobre la incidencia de los TCA
 - 2.3.2. Grupos de población más afectados y su distribución geográfica
 - 2.3.3. Factores que influyen en la variabilidad de la prevalencia de los TCA
- 2.4. Prevalencia de los TCA en adolescentes y adultos jóvenes
 - 2.4.1. Datos específicos sobre la prevalencia en grupos de edad
 - 2.4.2. Cambios en la prevalencia durante la adolescencia y la transición a la edad adulta
 - 2.4.3. Factores que pueden contribuir a la aparición de TCA en la niñez
- 2.5. Impacto social y psicológico de los TCA
 - 2.5.1. Efectos en las relaciones interpersonales y familiares
 - 2.5.2. Consecuencias en la calidad de vida y el bienestar emocional
 - 2.5.3. Estigma y discriminación asociados a los TCA
- 2.6. Diferencias de género en la manifestación de los TCA y grupos especiales
 - 2.6.1. Exploración de las diferencias en la prevalencia entre hombres y mujeres
 - 2.6.2. Consideraciones de género en la presentación y diagnóstico de los TCA
 - 2.6.3. Influencia de las normas de género en la manifestación de los TCA
 - 2.6.4. TCA en grupos especiales
 - 2.6.4.1. TCA en deportistas
 - 2.6.4.2. Normalización de conductas de riesgo
 - 2.6.4.3. Vigorexia
 - 2.6.4.4. Ortorexia
 - 2.6.4.5. TCA en embarazo y maternidad



- 2.6.4.6. TCA en diabetes
- 2.6.4.7. 1 ED-DMT1
- 2.6.4.8. TCA en comunidad LGBTI)
- 2.6.4.9. Manejo del paciente crónico
- 2.7. Consecuencias de no tratar los TCA
 - 2.7.1. Complicaciones médicas y psicológicas a largo plazo
 - 2.7.2. Impacto en la calidad de vida y la funcionalidad cotidiana
 - 2.7.3. Riesgos de mortalidad asociados a los TCA no tratados
- 2.8. Barreras para el diagnóstico y tratamiento de los TCA
 - 2.8.1. Obstáculos comunes en la identificación temprana de los TCA
 - 2.8.2. Acceso limitado a servicios de atención médica
 - 2.8.3. Estigma y falta de conciencia pública como barreras a la búsqueda de ayuda
- 2.9. Mitos y Realidades sobre los TCA
 - 2.9.1. Exploración de mitos comunes que rodean a los TCA
 - 2.9.2. Aclaración de interpretaciones erróneas
 - 2.9.3. La importancia de la educación y la sensibilización para desmitificar los TCA
- 2.10. Recuperación en los TCA
 - 2.10.1. Entendiendo la naturaleza y complejidad de los TCA como enfermedades mentales
 - 2.10.2. La recuperación como un proceso, un camino individual
 - 2.10.3. Establecer metas realistas en el proceso de recuperación
 - 2.10.4. Desmitificando la creencia de que los TCA son incurables
 - 2.10.5. Factores que influyen en la recuperación
 - 2.10.6. Testimonios de recuperación

Módulo 3. Prevención en el Entorno Familiar y Escolar de los TCA

- 3.1. Educación en la Promoción de una Imagen Corporal Sana
 - 3.1.1. Fomento de una percepción positiva del cuerpo y la imagen corporal
 - 3.1.2. Estrategias para abordar la presión social y los estándares de belleza
 - 3.1.3. Creación de un ambiente que promueva la autoaceptación
- 3.2. Programa *Health at Every Size* (HAES) y una Alimentación Equilibrada
 - 3.2.1. Principios del enfoque *Health at Every Size* (HAES)
 - 3.2.2. Promoción de una relación saludable con la alimentación y el ejercicio
 - 3.2.3. Enseñanza de la importancia del respeto por las diferentes formas y medidas corporales

- 3.3. Educación en Escuelas y Centros Educativos
 - 3.3.1. Educación y conciencia sobre los TCA
 - 3.3.2. Integración de la educación sobre TCA en el currículo escolar
 - 3.3.3. Colaboración con educadores y consejeros para promover la prevención
 - 3.3.4. Medidas para crear un entorno escolar que fomente la salud mental y la imagen corporal positiva
- 3.4. Participación de la Familia en la Prevención
 - 3.4.1. Rol de los padres y cuidadores en la promoción de una relación saludable con la comida
 - 3.4.2. Comunicación efectiva entre padres e hijos sobre la salud mental y la alimentación
 - 3.4.3. Recursos y apoyo para las familias en la prevención de TCA
- 3.5. Estrategias en Medios de Comunicación y Redes Sociales
 - 3.5.1. Uso responsable de imágenes corporales en los medios
 - 3.5.2. Campañas de concienciación en redes sociales
 - 3.5.3. Colaboración con influencers y figuras públicas en la promoción de la prevención
- 3.6. Evaluación de la Efectividad de los Programas de Prevención
 - 3.6.1. Métodos y métricas para medir el impacto de los programas
 - 3.6.2. Identificación de áreas de mejora y adaptación de estrategias
 - 3.6.3. Importancia de la retroalimentación de la comunidad en la evaluación
- 3.7. Colaboración Interdisciplinaria en la Prevención
 - 3.7.1. Trabajo conjunto de profesionales de la salud, educadores y comunidad
 - 3.7.2. Ejemplos de iniciativas exitosas de colaboración interdisciplinaria
 - 3.7.3. Fomento de una red de apoyo comunitario en la prevención de TCA
- 3.8. Promoción de Hábitos Saludables de Alimentación y Ejercicio
 - 3.8.1. Fomento de una alimentación equilibrada y adecuada para el crecimiento y desarrollo
 - 3.8.2. Importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable
 - 3.8.3. Estrategias para promover la adopción de hábitos saludables en el entorno familiar y escolar



- 3.9. Implementación de un Programa de Prevención en la Comunidad - Campaña "Yo Me Quiero como Soy"
 - 3.9.1. Pasos para desarrollar un programa efectivo de prevención de TCA
 - 3.9.2. Evaluación de necesidades y recursos en la comunidad
 - 3.9.3. Estrategias de implementación y seguimiento del programa de prevención
 - 3.9.4. Implementación de una charla a la comunidad dentro de la campaña "Yo Me Quiero como Soy"
- 3.10. ¿Es factible una recaída?
 - 3.10.1. Identificación de señales de advertencia y de factores desencadenantes personales: estrés y eventos desafiantes
 - 3.10.2. Reconociendo cambios en el comportamiento y el estado de ánimo para una prevención de recaídas
 - 3.10.3. Redes de apoyo: familia, cuidadores
 - 3.10.4. Abordaje de una recaída: restablecimiento de la comunicación terapéutica para el ajuste del plan de tratamiento
 - 3.10.4.1. Estrategias de afrontamiento y habilidades
 - 3.10.4.2. Desarrollo de mecanismos de afrontamiento saludables
 - 3.10.4.3. Habilidades de autocontrol y autoregulación
 - 3.10.4.4. Entendiendo que la recaída no es un fracaso
 - 3.10.4.5. Enfoque en la resiliencia y la perseverancia



¿Buscas poner al día tus competencias para la prevención e intervención de jóvenes con Depresión o Ansiedad? ¡Lógralo a través de TECH!"

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

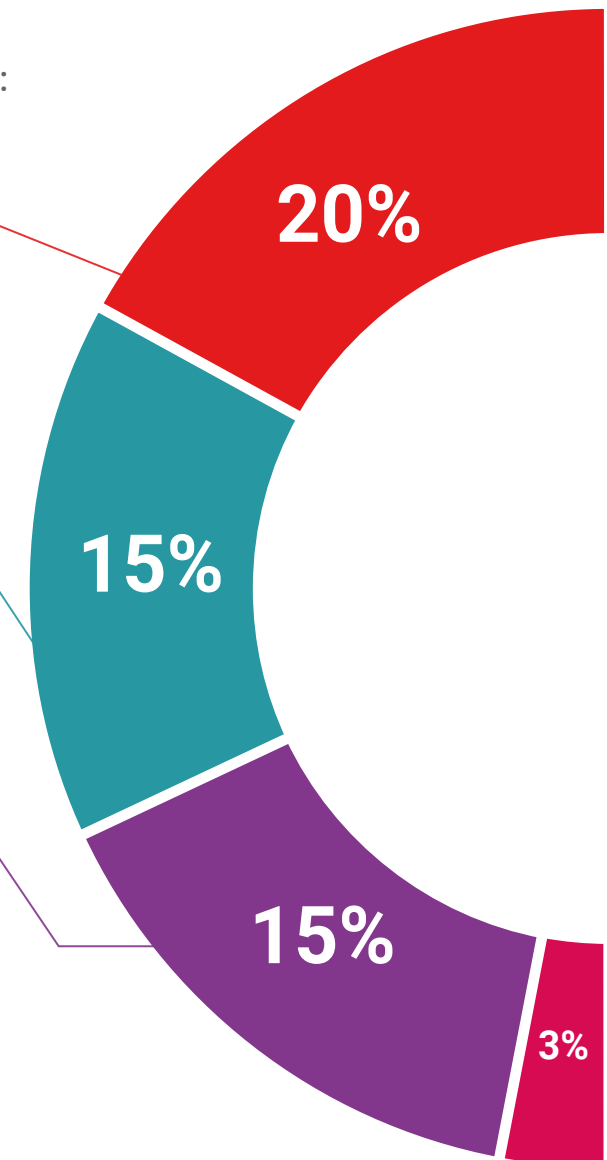
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

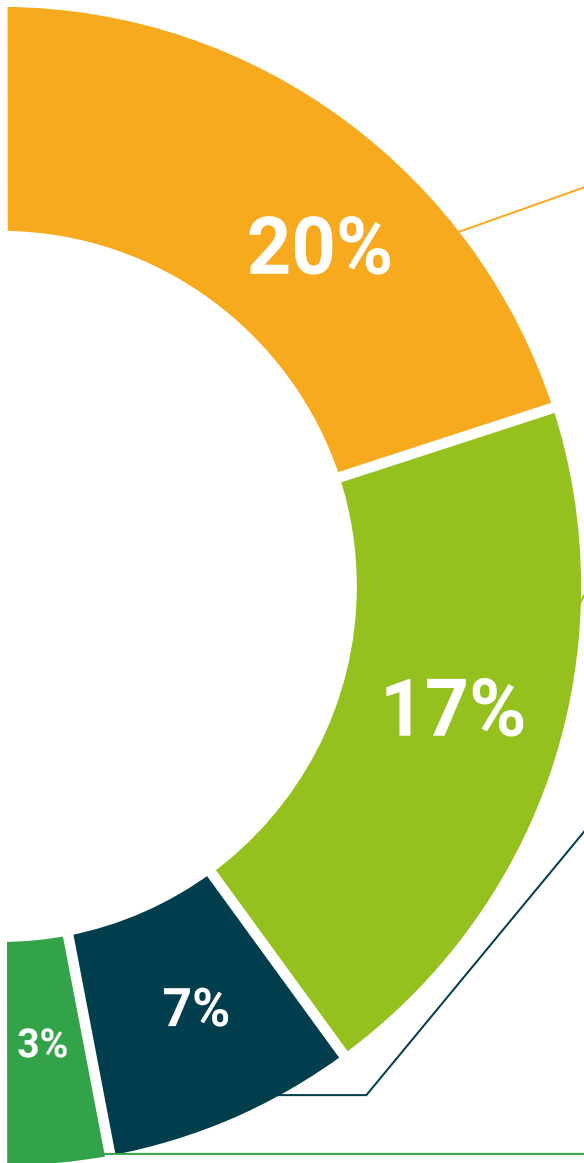
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Experto Universitario en Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Global University.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Experto Universitario en Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ([boletín oficial](#)). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Experto Universitario en Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Experto Universitario Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Prevención de los Trastornos
de la Conducta Alimentaria