

# CURSO FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS EN PSICONUTRICIÓN

RED LEARNING  
Formamos para crecer

🕒 *Curso*  
**120**  
HORAS

# INTRO-DUCCIÓN

¿Sientes que cuando te aburres comes más? ¿Tienes a comer rápido, sin conciencia de lo que estás ingiriendo y con ansiedad? Cuando sientes preocupación o miedo ¿comes para sentir alivio?

La psiconutrición o psicología de la alimentación, es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida y la aborda desde un enfoque transversal, conjugando varias de las aristas que entran en el juego, tales como las emociones, las conductas, las relaciones y el contexto social.

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años. Para lograr un cambio de conducta se debe comprender al individuo desde todas sus dimensiones, haciendo un recorrido desde la gestación a su etapa actual de la vida. Siempre recordando que los procesos requieren de tiempo, son personales y no son lineales.

El autoconocimiento es muy importante para generar los cambios de hábitos que deseamos. Las emociones son reacciones psicofisiológicas a estímulos ambientales producto de la interpretación subjetiva que hacemos del estímulo y de instintos básicos de protección y supervivencia. La emoción es el resultado de múltiples mecanismos cerebrales. En este sentido para generar un correcto cuidado de nosotros mismos, es preciso antes, haberse conocido y saber por qué hacemos las cosas.



## Objetivo General

Identificar los fundamentos teóricos y prácticos en psiconutrición para lograr una correcta aplicación de técnicas de autocuidado y gestión emocional, tanto en uno, como en pacientes.

## DESTINATARIOS

Profesionales Nutricionistas, Médicos generales, Nutriólogos y profesionales de la salud interesados en adquirir conocimientos y herramientas en relación al manejo nutricional en condiciones especiales.

## CONTENIDOS



## MÓDULO 1

## Comunicación y conducta, como influye en la alimentación.

**OBJ.  
ESPECÍFICOS**

Desarrollar herramientas comunicacionales para facilitar las relaciones interpersonales (paciente-profesional de la salud) en el ámbito personal y laboral.

**HORAS**

35 hrs

**CONTENIDOS**

La comunicación humana desde el análisis transaccional.  
Introducción a la programación neurolingüística y su aplicación en la vida diaria.  
Empatía y calibración como habilidades personales y sociales de comunicación.  
Etapas de la anamnesis nutricional con enfoque en el paciente y su entorno.  
Pros y contras del cambio personal e intención positiva de la conducta.  
Meta-objetivos de la conducta.  
Creencias limitadoras y potenciadoras.

## MÓDULO 2

***Fisiología de la nutrición y su relación con las emociones.*****OBJ. ESPECÍFICOS**

Comprender la relación entre el acto de comer, la respuesta fisiológica y los aspectos asociados al proceso.  
Reconocer conocimientos nutricionales que permitan al asistente mejorar la elección a la hora de alimentarse para apoyar al paciente en su proceso de cambio alimentario

**HORAS**

35 hrs.

**CONTENIDOS**

Avances de la neurociencia en el conocimiento de las emociones y la conducta humana.  
Relación entre el ser humano, sus emociones y la comida.  
Estrés y emociones como gatilladoras del comer emocional.  
Bases de la nutrición humana.  
Fisiología y fisiopatología de los mecanismos del hambre y saciedad.  
Interpretación del etiquetado nutricional chileno.  
Bases de una alimentación saludable.

## MÓDULO 3

**Autoconocimiento para el autocuidado.****OBJ. ESPECÍFICOS**

Mejorar la efectividad de los tratamientos de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al cambio de hábitos y entregar herramientas de autocuidado físico y emocional para el personal de salud y su aplicación en pacientes.

**HORAS**

35 hrs.

**CONTENIDOS**

Mindfulness y mindful eating como estrategias de manejo de estrés y ansiedad.  
Sabiduría interna y externa para tener una relación armónica con la comida  
Conocimientos actuales del efecto de la actividad física en la salud humana.  
Planificación y técnicas de visualización de objetivos.  
Técnicas de autoconocimiento y autorregulación antes y durante las comidas  
Técnicas de comunicación consciente.  
Aplicación de escalas de hambre y saciedad.  
Autocuidado y gestión de emociones

**MÓDULO FINAL****TRABAJO INTEGRATIVO DE DESARROLLO  
TEST GLOBAL DE ALTERNATIVAS****EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES:**

En cada módulo hay evaluaciones formativas y sumativas. La primera es para confirmar lo aprendido durante el aprendizaje y no son calificadas. Las segundas son evaluadas y corresponden a un test de alternativas de 7 preguntas con retroalimentación y una tarea de desarrollo, como cierre de cada módulo.

**15 HORAS**



**RED LEARNING**  
*Formamos para crecer*