



Curso de Técnicas de Mindful Eating. Alimentación consciente.

Curso certificado
con código SENCE
1238029588



Educacrece Capacitaciones



¿En qué consiste esta capacitación?

El objetivo general es conocer fundamentos teóricos del Mindfulness, junto con adquirir técnicas y herramientas basadas en la atención plena y Mindful eating, tanto para su aplicación en el contexto laboral como personal.

Podrás vivenciar prácticas de Mindfulness y Mindful eating, para así lograr desarrollar la consciencia en torno a los patrones alimenticios, influidos por emociones u otros factores.

Aprenderás estrategias para acompañar y guiar a otras personas en la adquisición de generar hábitos de vida más saludables y disfrutar de una vida más plena.

¿A quién está dirigido?

Esta formación está dirigida a profesionales de la salud, tales como: nutricionista, psicóloga-o, nutrióloga-o u otro, que quieran aprender técnicas y herramientas de Mindful eating, para disfrutar de los beneficios tanto en su práctica laboral como en su bienestar personal.

También son bienvenidas participantes que quieran aprender para su aplicación personal.



Fechas y horarios.

Tendrás 4 clases sincrónicas vía Zoom:

Jueves 1 de octubre.

Jueves 15 de octubre.

Jueves 29 de octubre.

Jueves 12 de noviembre.

Horario: 19:00 a 21:00 horas.

Horario Chile continental.

Todas las clases quedan grabadas en nuestra plataforma virtual.

¿Qué incluye este curso?

- Material teórico y práctico descargable.
- Videos complementarios.
- Prácticas de meditación, prácticas de comer consciente, técnicas de respiración, guiones. (descargable)
- Acompañamiento y retroalimentaciones directas y personales.
- Tendrás acceso a las clases grabadas y tres meses acceso al aula virtual, para estudiar el material.



Temario completo del Curso:

1. ¿Qué es Mindfulness? Origen y fundamentos.
2. Paradigmas, patrones y hábitos.
3. ¿Por qué comemos? Tipos de hambre
4. Conceptos de Saciedad y Plenitud
5. Consciencia Corporal ¿Cuándo, cuánto comer?
6. Beneficios de Mindfulness en la alimentación, con bases desde la Neurociencia.
7. Cómo desarrollar el Bienestar
8. Manejo de estrés y ansiedad.
9. Prácticas de meditación, respiración, prácticas con alimentos , movimiento consciente, entre otros. (en todas las clases)

Requisitos de aprobación:

- Asistencia y participación en clases. (80%)
- Revisión y estudio de material en el aula virtual.
- Trabajo final. el cual consiste en la planificación de una sesión de Mindful Eating.

Al finalizar el proceso se entrega certificado, acreditado bajo Norma de calidad NCH 2728 y SENCE.

Relatora.
Débora Fernández M.



Profesora de Educación Básica (UPLA), Magíster en Liderazgo y Dirección Educacional (UNAB). Instructora certificada de Yoga para adultos, adolescentes e infancia (Savittar Yoga Chile) Formación en Mindfulness infanto-juvenil (Dr. Christopher Willard, EEUU). Certificación en Mindfulness & Mindful Eating (Nutritional Coaching). Curso de Neuropedagogía (Asociación de Neuro aprendizaje cognitivo S.E.C). “El cerebro como aliado” (Nazareth Castellanos, España) y “Neurociencia del Yoga y el movimiento consciente”, Radika, España. Cursando el Máster en Mindfulness, TEA, TDAH y Alta sensibilidad.

Cuenta con una amplia trayectoria docente en diversos contextos y escenarios educativos, orientando su quehacer profesional a la creación de experiencias de aprendizaje significativas, inclusivas y adaptadas a la diversidad de personas y estilos de aprendizaje. Bajo esta convicción funda Educacrecer, Organismo Técnico de Capacitación (OTEC) acreditado bajo norma NCh2728, que integra pedagogía, bienestar y desarrollo humano.

Combina más de dos décadas de experiencia en formación docente y bienestar integral, integrando saberes pedagógicos, cuerpo consciente y atención plena. Su enfoque une rigor académico y profundidad humana, invitando a los participantes a transformar su relación con la comida desde la presencia, la autocompasión y el equilibrio interior.

Como relatora, Débora inspira confianza, cercanía y reflexión, guiando procesos formativos que promueven no solo el aprendizaje, sino una verdadera experiencia de conciencia y bienestar.

VALORES.

Asegura tu cupo en la formación y aprovecha el valor promocional de lanzamiento.

Primera etapa de inscripción: \$80.000 CLP

Valor regular del Diplomado: \$115.000 CLP

Realiza tu inscripción ahora: asegura tu cupo mediante una reserva de \$40.000 CLP (cuarenta mil pesos chilenos), monto que se descuenta del valor total del Curso.

Una vez realizado el pago, te solicitamos enviar el comprobante a pagos@educacrecer.cl. Posteriormente, recibirás por correo electrónico el email de bienvenida junto con la ficha de inscripción para completar tu proceso.

Asimismo, contamos con alternativas de pago en cuotas y descuentos especiales para grupos, los cuales pueden consultarse directamente con la coordinación académica.

MODALIDADES DE PAGO.

Transferencia Bancaria

Educacrecer
Cuenta corriente
Número de cuenta 580839404
Rut 77.012.169-8
Banco de Chile
Pagos@educacrecer.cl

Pago WEBPAY

<https://www.webpay.cl/company/29927>

