



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 **inesalud**  **UTAMED**

Curso de Mindful Eating y Mindfulness + 8 Créditos ECTS





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | **Somos
INESALUD**

2 | **Alianzas**

3 | **Rankings**

4 | **By EDUCA
EDTECH
Group**

5 | **Metodología
LXP**

6 | **Razones
por las que
elegir
INESALUD**

7 | **Financiación
y Becas**

8 | **Métodos de
pago**

9 | **Programa
Formativo**

10 | **Temario**

11 | **Contacto**

SOMOS INESALUD

INESALUD es una **institución educativa online** imprescindible para profesionales sanitarios que ansían conocimiento. Ofrecemos una **plataforma donde adquirir nuevas habilidades y actualizarse sin límites de tiempo o espacio**. Nuestro enfoque más valioso está en la **cercanía entre docentes y alumnos**, creándose así, un vínculo especial que trasciende las barreras virtuales

Dedicación, vocación y profesionalidad son atributos que reflejan a la perfección nuestro persistente objetivo por dar respuesta a la dinámica del sector. Proporcionamos a nuestros estudiantes una experiencia educativa comprometida, interactiva y de apoyo para que puedan enfrentarse a los desafíos del campo de la salud y desarrollarse como profesionales competentes y empáticos.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



Suma conocimiento
para avanzar en salud

UTAMED e INESALUD unen sus trayectorias para ofrecer formación online de vanguardia en el sector salud.

UTAMED (Universidad Tecnológica Atlántico-Mediterráneo) destaca por su propuesta universitaria flexible, internacional y orientada a la transformación digital. Con un enfoque centrado en competencias reales, apuesta por formar profesionales capaces de desenvolverse con éxito en entornos cambiantes, tanto académicos como laborales.

INESALUD es una institución de referencia en la formación en gestión sanitaria, salud pública, bienestar y promoción de la salud. Su enfoque combina el rigor científico con la aplicación práctica, dirigido a profesionales del ámbito clínico y asistencial.

Gracias a esta alianza, ambas instituciones desarrollan programas conjuntos centrados en áreas clave del área sanitaria. Todo ello, a través de un entorno virtual de aprendizaje que emplea simulación clínica, metodologías activas y recursos digitales interactivos.

Esta unión representa una apuesta clara por la formación en salud desde una perspectiva global, humanista y tecnológica, con una oferta académica diseñada para afrontar los desafíos actuales y futuros del sector sanitario..



[Ver en la web](#)



RANKINGS DE INESALUD

INESALUD es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online.

Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



e-CAMPUS
UNIVERSITY



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



SAN IGNACIO
UNIVERSITY
MIAMI, FL



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



UCAV
www.ucavila.es



udima
UNIVERSIDAD A DISTANCIA
DE MADRID



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

BY EDUCA EDTECH

INESALUD es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



Ver en la web



METODOLOGÍA LXP

La metodología EDUCA LXP permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD



1. CONTENIDO DE CALIDAD

Diseñado cuidadosamente y actualizado día a día para adaptarse por completo a la realidad laboral del momento.



2. OPOSICIONES

Obtén puntos para la bolsa de trabajo gracias a los cursos de formación sanitaria acreditada baremables.



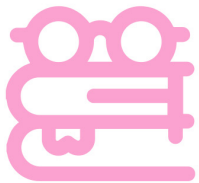
3. METODOLOGÍA ONLINE

Apostando claramente por la inmediatez y la adaptabilidad requeridas en este nuevo paradigma educacional.



4. CLAUSTRO DE RENOMBRE

Profesores que trabajan en el sector sanitario.



5. FLEXIBILIDAD DE ESTUDIO

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés o sea cuando sea el momento en el que decidas estudiar.



6. BECAS Y FINANCIACIÓN

Benefíciate de las mejores becas y de un fácil sistema de financiación.

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web

Curso de Mindful Eating y Mindfulness + 8 Créditos ECTS



DURACIÓN
200 horas



MODALIDAD
ONLINE



ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO



CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Titulación de Curso de Mindful Eating y Mindfulness con 200 horas y 8 ECTS expedida por UTAMED - Universidad Tecnológica Atlántico Mediterráneo.



UTAMED

inesalud

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ATLÁNTICO-MEDITERRÁNEO
INESALUD

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de UTAMED.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

NOMBRE DE AREA MANAGER
La Dirección Académica



Con Escuelas Consultivas, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan: Resolución 49/8)

Ver en la web

inesalud

Descripción

Este curso aporta los conocimientos requeridos para desenvolverse de manera práctica en el área del mindfulness, aplicándolo en la alimentación. A día de hoy resulta de gran utilidad dado los hábitos de vida que llevamos (estrés, ansiedad...), no tomamos consciencia del momento presente, por lo que emocionalmente podemos vernos afectados y nuestros hábitos alimentarios también. Gracias a la formación online de INESEM podrás aprender de una forma autónoma y flexible, haciendo de tu formación una gran experiencia.

Objetivos

- Conocer qué es el Mindfulness y sus técnicas prácticas.
- Aprender sobre las emociones y la influencia en la salud
- Conocer los distintos tipos de hambre y la importancia de escuchar nuestras sensaciones
- Conocer las técnicas de Mindful Eating y sus aplicaciones para evitar utilizar la comida como escape o compensación
- Resaltar la importancia de una buena relación con la comida

Para qué te prepara

EL CURSO ONLINE EN MINDFUL EATING Y MINDFULNESS va dirigido a profesionales o estudiantes del ámbito de la psicología, nutrición... y a cualquier persona que quiera especializarse en este ámbito o incluso aplicar en su vida personal dichos conocimientos.

A quién va dirigido

Este CURSO de Mindful Eating y Mindfulness ONLINE te hará comprender cómo influye la atención plena en los hábitos alimentarios. Te prepara para aplicar técnicas de Mindfulness y tomar conciencia del momento presente y del propio cuerpo. Estas técnicas se relacionan con el control de las emociones y la inteligencia emocional, extrapolándose a un campo tan importante y creciente como es la alimentación.

Salidas laborales

Complementa tu formación previa, y especializa en el área del mindfulness, la cual es de gran aplicación y utilidad en consultas como psicología, nutrición, coaching... y en centros del ámbito sanitario y de servicios sociales (residencias, centros de terapias naturales, centros escolares, centros

de terapia ocupacional, etc).

[Ver en la web](#)

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Importancia de la atención plena. "Aquí y ahora"
3. Técnicas de respiración mindfulness
4. Postura corporal: actitud durante la práctica de mindfulness
5. Efectos de la práctica de técnicas de mindfulness
6. Beneficios y contradicciones del mindfulness
7. Aplicaciones del Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMOCIONES Y CONSCIENCIA CORPORAL

1. Emoción y mindfulness
2. Gestión de las emociones
3. Influencia de las emociones en el estado de salud
4. Conciencia del propio cuerpo
5. La compasión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Falsos mitos
3. Teorías y modelos
4. Habilidades que componen la IE
5. Aptitudes de la IE
6. Abordaje de la IE
7. Técnicas para potenciar la IE

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SENSACIONES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

1. El hambre
2. La saciedad
3. Plenitud y satisfacción
4. Hambre física y hambre emocional. Hambre del corazón
5. Comida y estado de ánimo
6. Patrones que condicionan los hábitos alimentarios

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MINDFUL EATING

1. ¿Cómo se relaciona el mindfulness con el acto de comer?
2. Mindful eating. Atención plena en el acto de comer
3. Técnicas de Mindful Eating.
4. Mindful Eating en consulta
5. Ejemplo protocolo de alimentación consciente para llevar a la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE MINDFUL EATING

1. Aplicación en trastornos de la conducta alimentaria
2. Los atracones
3. Aplicación en Obesidad
4. Aplicación en otros trastornos. Ansiedad y Depresión
5. Mejorar tu relación con la comida

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Teléfonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

Ver en la web

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



