

CONDICIONS ESPECÍFIQUES DEL CURS

MIDFULNESS EATING: ALIMENTACIÓ CONSCIENT EN LA VIDA CUOTIDIANA

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ .....	2
2. INFORMACIÓ TÈCNICA DEL CURS .....	2
3. DURADA I LLOC.....	3
4. PLACES .....	3
5. PREU.....	3
6. LLISTA D'ESPERA .....	3
7. MODALITAT.....	4
8. MESURES DE SEGURITAT E HIGIENE .....	4
9. DRETS D'IMATGE .....	5
10. EXPEDICIÓ DE CERTIFICATS .....	5
11. PROCEDIMENT D'ANUL·LACIÓ .....	5
12. DESESTIMENT .....	5
13. CONTACTE.....	6
14. POLÍTICA DE PROTECCIÓ DE DADES .....	6
15. CONDICIONS GENERALS APLICACIÓ DE CURSOS .....	6

## 1. INTRODUCCIÓ

El curs MINDFULNESS EATING: ALIMENTACIÓ CONSCIENT EN LA VIDA CUOTIDIANA és una activitat formativa organitzada per UV Gandia, servei de la Universitat de València gestionat per la Fundació General de la Universitat de València (FGUV).

El curs es realitza en modalitat presencial en els instal·lacions d'UV Gandia i en línia a través de BlackBoard Collaborate. La inscripció es realitza a través del següent procés d'inscripció electrònic, mitjançant l'aplicació de cursos de la FGUV a través del següent enllaç: <https://cursos.fundacio.es/>

## 2. INFORMACIÓ TÈCNICA DEL CURS

<b>TÍTOL</b>	<b>MINDFULNESS EATING: ALIMENTACIÓ CONSCIENT EN LA VIDA CUOTIDIANA</b>
<b>METODOLOGIA</b>	El curs es realitza en modalitat presencial en els instal·lacions d'UV Gandia i en línia a través de BlackBoard Collaborate.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	Actualment, menjar ha esdevingut un acte mecànic que moltes vegades està unit a aspectes psicològics i emocionals. El Mindful Eating (Alimentació Conscient), ajuda a les persones a mantenir un equilibri saludable amb el menjar, incrementant la salut emocional, física i relacional mitjançant un canvi en la relació amb l'alimentació.
<b>PROGRAMA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducció al Mindfulness</li> <li>2. Què és el Mindful Eating.</li> <li>3. Comunicació Persuasiva/Suggestiva.</li> <li>4. Treball amb els sentits i el cos.</li> <li>5. Tipus de fam.</li> <li>6. Exercicis pràctics.</li> </ol>
<b>OBJECTIUS</b>	En el curs l'alumnat podrà aplicar les estratègies basades en Mindful Eating i l'Autosuggestió Positiva, per a canviar de manera saludable, la relació amb els aliments, en els diferents contextos alimentaris i amb ells mateixos.
<b>PROFESSORAT</b>	COORDINADORA: Amparo Cotolí Crespo. Profa. Dpt. Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics UV  PROFESSORAT:

	Amparo Cotolí Alexandre Camacho Alpont. Psicòleg, especialista en Mindfulness UV Jaime Sebastiá, Departament de Medicina Preventiva de la UV Hortensia Rico, Departament de Medicina Preventiva de la UV
<b>REQUISITS MÍNIMS</b>	No procedeix

### 3. DURADA I LLOC

La durada del curs serà de 6 hores.

Data d'inici: 14/02 Data fi: 15/02

El calendari de sessions serà el següent: Dilluns 14 i dimarts 15 de febrer de 9.30 a 13.30h

Lloc: Centri Internacional de Gandia de la UV

### 4. PLACES

Núm. alumnes mínim: 12

Núm. alumnes màxim: 50

L'assignació de places es realitzarà per rigorós ordre d'inscripció.

### 5. PREU

Gratuït

Verificació: validació LDAP

### 6. LLISTA D'ESPERA

Quan un curs s'hagi completat, els/les usuari/as que ho desitgen podran inscriure's en la llista d'espera.

Si queden places disponibles, s'oferiran a les persones en llista d'espera per ordre d'inscripció.

El/la usuari/a rebrà, a través del correu electrònic que hagi indicat en registrar-se, un email amb un enllaç que li permetrà accedir a l'aplicació dels cursos. La persona interessada haurà de completar la inscripció seguint el procediment habitual.

Davant qualsevol incidència, haurà de comunicar-lo a través del correu electrònic de contacte

## 7. MODALITAT

El curs es realitzarà en modalitat mixta: presencial i en línia.

## 8. MESURES DE SEGURITAT E HIGIENE

Els/les usuaris/as hauran de seguir les següents mesures de seguretat i higiene, que es poden consultar a continuació, i també al següent enllaç

<https://www.uv.es/uvgandia/ca/centre-gandia/instruccions-covid19.html>

Els/les usuaris/s'accepten aquest Protocol i s'obliguen a complir-lo, assumint la responsabilitat d'acudir a l'esdeveniment adoptant les referides mesures i assistint de manera voluntària.

### MESURES DE SEGURETAT I HIGIENE. PROTOCOL COVID19 PARTICIPANTS

Els participants hauran de seguir les següents mesures de seguretat i higiene, que es poden consultar a continuació. Els participants accepten aquest protocol, o qualsevol altre que siga d'aplicació, i s'obliguen a complir-lo, assumint la responsabilitat d'acudir a l'esdeveniment adoptant les referides mesures i assistint de manera voluntària.

### PROTOCOL COVID19 PARTICIPANTS ACTIVITATS

S'informa al participant que les seues dades personals es recolliran per si cal utilitzar la informació per a un control epidemiològic.

Totes les inscripcions es faran on-line.

- No podran realitzar l'activitat :

- Les persones amb símptomes compatibles amb la COVID19 (febre , més de 37,5, tos, malestar general, cefalea, diarrea, disminució del gust i de l'olfacte, calfreds, mal de cap, dolors musculars, vòmits, entre d'altres)
- Les persones a qui se'ls haja diagnosticat la malaltia i que no hagen finalitzat el període d'aïllament
- Les persones que es troben en període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte estret amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada de COVID19 els catorze dies abans de la realització de l'activitat.

S'hauran de respectar les mesures generals de prevenció de la transmissió:

- Higiene de mans de manera freqüent i meticulosa, durant almenys, quaranta segons.
- Utilització de gel hidroalcohòlic
- Bona Etiqueta respiratòria: cobrir-se el nas i la boca amb un mocador en tossir i esternudar, i rebutjar-lo a una paperera amb tapa i pedal. Si no es disposa de mocadors, s'ha d'emprar la part interna del colze per a no contaminar les mans.
- Evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca.
- Mantenir sempre una distància de seguretat i utilitzar mascareta higiènica o quirúrgica, homologada, sent obligatòria durant tota la permanència en les instal·lacions. No es permet l'ús de mascaretes amb vàlvula exhalatòria

### **SÍMPTOMES COVID19**

Si durant el desenvolupament de l'activitat, el participant tinguera símptomes compatibles amb la COVID19, avisarà al responsable de l'activitat, i seguirà les seues instruccions, abandonant el centre al més aviat possible. Així mateix s'hauran de complir les pròpies instruccions del centre on es realitza l'activitat.

### **9. DRETS D'IMATGE**

Es prendran fotografies i/o enregistraments de les sessions amb la finalitat de difondre el curs i es publicaran en les xarxes socials de la Fundació General de la Universitat de València i de la Universitat de València.

### **10. EXPEDICIÓ DE CERTIFICATS**

Per a obtenir la certificació d'assistència, la persona interessada ha d'estar matriculada i haver assistit al mínim d'hores lectives especificat en la convocatòria de cada curs, el qual, com a mínim, serà del 80%. Si l'usuari/a no ha complit el requisit d'assistència, no se li expedirà cap certificat.

### **11. PROCEDIMENT D'ANUL·LACIÓ**

Veure punt 7 de les condicions generals de l'aplicació dels cursos.

### **12. DESESTIMENT**

Veure punt 12 de les condicions generals de l'aplicació dels cursos.

### **13. CONTACTE**

El correu electrònic de contacte és el següent: [uvgandia@uv.es](mailto:uvgandia@uv.es)

### **14. POLÍTICA DE PROTECCIÓ DE DADES**

Es pot consultar en el següent [enllaç](#)

### **15. CONDICIONS GENERALS APLICACIÓ DE CURSOS**

Es poden consultar en el següent [enllaç](#)

**CONDICIONES ESPECÍFICAS DEL CURSO:  
MIDFULNESS EATING: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LA VIDA  
CUOTIDIANA**

**ÍNDICE**

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. INFORMACIÓN TÉCNICA DEL CURSO.....	2
3. DURACIÓN Y LUGAR .....	3
4. PLAZAS .....	3
5. PRECIO.....	3
6. LISTA DE ESPERA.....	3
7. MODALIDAD.....	4
8. MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE .....	4
9. DERECHOS DE IMAGEN .....	5
10. EMISIÓN DE CERTIFICADOS .....	5
11. PROCEDIMIENTO DE ANULACIÓN.....	5
12. DESISTIMIENTO .....	5
13. CONTACTO.....	5
14. POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS.....	6
15. CONDICIONES GENERALES APLICACIÓN DE CURSOS .....	6

## 1. INTRODUCCIÓN

El curso **MIDFULNESS EATING: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LA VIDA CUOTIDIANA** es una actividad formativa organizada por UV Gandia servicio de la Universitat de València gestionado por la Fundación General de la Universitat de València (FGUV).

El curso se realiza en modalidad presencial en las instalaciones de UV Gandia y en línea a través de BlackBoard Collaborate. El proceso de inscripción es de forma electrónica por la aplicación de cursos de la FGUV accediendo al siguiente enlace <https://cursos.fundacio.es/>

## 2. INFORMACIÓN TÉCNICA DEL CURSO

<b>TÍTULO</b>	<b>MIDFULNESS EATING: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LA VIDA CUOTIDIANA</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	El curso se realiza en modalidad presencial en las instalaciones de UV Gandia y en línea a través del Black Board Collaborate.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Actualmente, comer es un acto mecánico que muchas veces está unido a aspectos psicológicos y emocionales. El Mindful Eating (Alimentación Consciente), ayuda a las personas a mantener un equilibrio saludable con la comida, incrementando la salud emocional, física y relacional mediante un cambio en la relación con la alimentación.
<b>PROGRAMA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción al Mindfulness</li> <li>2. Qué es el Mindful Eating.</li> <li>3. Comunicación Persuasiva/Sugestiva.</li> <li>4. Trabajo con los sentidos y el cuerpo.</li> <li>5. Tipos de hambre.</li> <li>6. Ejercicios prácticos.</li> </ol>
<b>OBJETIVOS</b>	En el curso el alumnado podrá aplicar las estrategias basadas en Mindful Eating y la Autosugestión Positiva, para cambiar de manera saludable, la relación con los alimentos, en los diferentes contextos alimentarios y con ellos mismos.
<b>PROFESORADO</b>	<p>COORDINADORA: Amparo Cotolí Crespo. Profa. Dpt. Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos UV</p> <p>PROFESORADO:          Amparo Cotolí</p>



	Alexandre Camacho Alpuente. Psicòleg, especialista en Mindfulness
<b>REQUISITOS MÍNIMOS</b>	No procede

### 3. DURACIÓN Y LUGAR

La duración del curso será de 6 horas.

Fecha de inicio: 14/02 Fecha fin: 15/02

El calendario de sesiones será el siguiente: Lunes 14 y martes 15 de febrero de 9.30 a 13.30h

Lugar: Centre Internacional de Gandia de la UV

### 4. PLAZAS

Nº alumnos mínimo: 12

Nº alumnos máximo: 50

La asignación de plazas se realizará por riguroso orden de inscripción.

### 5. PRECIO

Gratuito

Verificación: validación LDAP

### 6. LISTA DE ESPERA

Cuando un curso se haya completado, los/las usuario/as que lo desean podrán inscribirse en la lista de espera.

Si quedan plazas disponibles, se ofrecerán a las personas en lista de espera por orden de inscripción.

El/la usuario/a recibirá, a través del correo electrónico que haya indicado al registrarse, un email con un enlace que le permitirá acceder a la aplicación de los cursos. La persona interesada tendrá que completar la inscripción siguiendo el procedimiento habitual.

Ante cualquier incidencia, deberá comunicarlo a través del correo electrónico de contacto.

## 7. MODALIDAD

El curso se realizará en modalidad mixta: presencial y en línea.

## 8. MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE

Los/las usuarios/as tendrán que seguir las siguientes medidas de seguridad e higiene, que se pueden consultar a continuación, y también en el siguiente enlace

<https://www.uv.es/uvgandia/ca/centre-gandia/instruccions-covid19.html>

Los/las usuarios/as aceptan este Protocolo y se obligan a cumplirlo, asumiendo la responsabilidad de acudir al evento adoptando las referidas medidas y asistiendo de manera voluntaria.

### **MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE. PROTOCOLO COVID19 PARTICIPANTES**

Los participantes tendrán que seguir las siguientes medidas de seguridad e higiene, que se pueden consultar a continuación. Los participantes aceptan este protocolo, o cualquier otro que sea de aplicación, y se obligan a cumplirlo, asumiendo la responsabilidad de acudir al acontecimiento adoptando las referidas medidas y asistiendo de manera voluntaria.

### **PROTOCOLO COVID19 PARTICIPANTES ACTIVIDADES**

- Se informa al participante que sus datos personales se recogerán por si hay que utilizar la información para un control epidemiológico.
- Todas las inscripciones se harán en línea.
- No podrán realizar la actividad:
  - Las personas con síntomas compatibles con la COVID19 (fiebre, más de 37,5, tos, malestar general, cefalea, diarrea, disminución del gusto y del olfato, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, vómitos, entre otros)
  - Las personas a quienes se los haya diagnosticado la enfermedad y que no hayan finalizado el periodo de aislamiento.
  - Las personas que se encuentran en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID19 los catorce días antes de la realización de la actividad.
- Se tendrán que respetar las medidas generales de prevención de la transmisión:
  - Higiene de manos de manera frecuente y meticulosa, durante al menos, cuarenta segundos.
  - Utilización de gel hidroalcohólico.
  - Buena etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y rechazarlo a una papelera con tapa y pedal. Si no se dispone de

pañuelos, se tiene que emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Mantener siempre una distancia de seguridad y utilizar mascarilla higiénica o quirúrgica, homologada, siendo obligatoria durante toda la permanencia en las instalaciones. No se permite el uso de mascarillas con válvula exhalatoria.

### **SÍNTOMAS COVID19**

Si durante el desarrollo de la actividad, el participante tuviera síntomas compatibles con la COVID19, avisará al responsable de la actividad, y seguirá sus instrucciones, abandonando el centro lo antes posible. Así mismo se tendrán que cumplir las propias instrucciones del centro donde se realiza la actividad.

### **9. DERECHOS DE IMAGEN**

Se tomarán fotografías y/o grabaciones de las sesiones con la finalidad de difundir el curso y se publicarán en las redes sociales de la Fundació General de la Universitat de València y de la Universitat de València.

### **10. EMISIÓN DE CERTIFICADOS**

Para obtener la certificación de asistencia, la persona interesada tiene que estar matriculada y haber asistido al mínimo de horas lectivas especificado en la convocatoria de cada curso, el cual, como mínimo, será del 80%. Si el usuario/a no ha cumplido el requisito de asistencia, no se le expedirá ningún certificado.

### **11. PROCEDIMIENTO DE ANULACIÓN**

Ver punto 7 de las condiciones generales de la aplicación de cursos.

### **12. DESISTIMIENTO**

Ver punto 12 de las condiciones generales de la aplicación de cursos.

### **13. CONTACTO**

El correo electrónico de contacto es el siguiente: [uvgandia@uv.es](mailto:uvgandia@uv.es)

#### **14. POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS**

Se puede consultar en el siguiente [enlace](#)

#### **15. CONDICIONES GENERALES APLICACIÓN DE CURSOS**

Se puede consultar en el siguiente [enlace](#)