

Curso Universitario

Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima





Curso Universitario Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/psicologia/curso-universitario/adolescencia-imagen-corporal-autoestima

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01

Presentación

La adolescencia está considerada como una de las etapas más complicadas de la transición humana. Durante este período, se experimentan cambios hormonales y emocionales que pueden derivar en problemas psicológicos. Una muestra de ello es una baja autoestima, producto de factores como la presión social por los cánones de belleza. De hecho, algunos menores recurren al consumo de sustancias perjudiciales, como el tabaco, creyendo que estas les permitirán tener una figura delgada sin la necesidad de dietas. Ante esa grave situación, TECH proporciona un programa actualizado y exclusivo en el que los profesionales dedicados a esta área asistencial pueden poner al día sus competencias de un modo intensivo. Para ello disponen de una modalidad de estudios 100% online y un capacitadísimo cuadro docente.

“

Analizarás a fondo técnicas de terapia cognitiva y contribuirás a mejorar la Autoestima de adolescentes con TCA gracias a este Curso Universitario”

Cada vez más familias recurren a psicólogos para intentar buscar solución a la rebeldía de los adolescentes. Aunque se trata de un sentimiento común durante la juventud, lo cierto es que puede conllevar problemas añadidos que a veces pasan desapercibidos. Por ejemplo, esta emoción puede ser una señal de trastornos de conducta como depresión o ansiedad. En este sentido, también los niños se ven sometidos a diversas presiones a causa de sus amistades y estudios. Por eso, es necesario que los expertos en salud mental profundicen en los factores de riesgo a los que se enfrentan los adolescentes y diagnostiquen tempranamente los posibles problemas.

En este contexto, TECH proporcionará a los profesionales del sector un avanzado Curso Universitario dedicado a actualizar sus conocimientos y habilidades. El itinerario académico ahondará en la esencia de la adolescencia, teniendo en cuenta aspectos tales como las relaciones familiares, el desarrollo de la autoestima o los trastornos de la conducta alimentaria. Bajo las directrices de un claustro docente especializado en esta materia, el alumnado abordará diversas estrategias de intervención en problemas de autoestima. De este modo, su labor se centrará en fomentar una relación saludable con la comida y el ejercicio. Asimismo, estarán cualificados para ayudar a los jóvenes a combatir patologías como la Dismorfia Corporal mediante el impulso de la resiliencia y los tratamientos personalizados más oportunos en cada caso particular.

Además, el Curso Universitario se basará en el innovador sistema *Relearning*, un método consistente en la reiteración de los aspectos claves del temario de un modo gradual y natural. Así, no tendrán que recurrir a tácticas tradicionales como la memorización. Además, los alumnos accederán al Campus Virtual desde cualquier dispositivo con acceso a Internet y en él dispondrán de materiales disruptivos, lecturas complementarias y numerosos recursos multimedia como vídeos explicativos, resúmenes interactivos, infografías, entre otros. Estas herramientas didácticas enriquecerán la titulación universitaria, proporcionando conocimientos y habilidades imprescindibles en la praxis de esta área profesional.

Este **Curso Universitario en Adolescencia, imagen corporal y autoestima** 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, Nutrición, Dietética, entre otras
- ♦ 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



Estás ante una titulación universitaria flexible y compatible con tus responsabilidades diarias más exigentes”

“

¿Quieres dominar las estrategias más avanzadas para enfrentar la presión social? TECH te las ofrece en tan solo en 6 semanas”

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.

Ahondarás en el desarrollo de las conversaciones sobre el peso de manera positiva a través de técnicas terapéuticas de última generación, enfocadas a niños y adolescentes.

Reforzarás tus conocimientos mediante la innovadora metodología Relearning en la cual TECH es pionera.



02 Objetivos

El presente Curso Universitario ha sido diseñado con la idea en mente de proporcionar a los psicólogos los conocimientos más avanzados en gestión de las emociones de los más pequeños. Los alumnos tienen a su alcance múltiples destrezas que le potencian el desarrollo de competencias laborales. De esta forma, aplicarán las estrategias más efectivas para prevenir que los menores de edad sufran TCA o patologías relacionadas como depresión o incluso abuso de sustancias.





“

Accederás a los contenidos didácticos más actualizados del mercado pedagógico en Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima”



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



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





Objetivos específicos

- ♦ 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

03

Dirección del curso

Para mantener intacto el elevado nivel educativo que caracteriza a todos los programas de TECH, este Curso Universitario cuenta con docentes de alto calibre. Estos profesionales cuentan con un extenso bagaje profesional, además de estar especializados en el trato con menores en edad escolar. En este sentido, estos expertos han elaborado un plan de estudios para que el alumnado adquiera los conocimientos y habilidades necesarias para aplicar en su vida laboral. De este modo, los egresados fomentarán prácticas alimenticias para que los niños tengan una relación positiva tanto con la comida como con su cuerpo.





“

Una capacitación creada para profesionales que aspiran a la excelencia y que te permitirá adquirir nuevas competencias junto a los mejores expertos”

Dirección



Dña. Espinosa Sánchez, Verónica

- ♦ Coordinadora del Servicio de Psicología del Hospital de Los Valles
- ♦ Perito Acreditada por el Consejo de la Judicatura de Educador
- ♦ Asesora Psicológica a Pacientes en procedimientos Médicos Quirúrgicos en APP Verónica Espinosa
- ♦ Especialista en Psicoterapia Cognitiva por el Albert Ellis Institute de New York
- ♦ Máster en Dirección y Gestión de Talento Humano por la Universidad Rey Juan Carlos
- ♦ Neuropsicóloga por la Universitat Oberta de Catalunya
- ♦ Psicóloga Clínica por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Profesores

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. Beltrán, Yaneth

- ♦ Fundadora de Feed your Purpose, LLC
- ♦ Co-fundadora de Home for Balance physiotherapy group, LLC
- ♦ Instructora del curso online Food and Mood
- ♦ Especialista en el tratamiento de los TCA
- ♦ Nutrición y dietética por la Universidad Javeriana de Bogotá
- ♦ Diplomada en Nutrición Funcional
- ♦ MSC en Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad en la Universidad Europea de Madrid



04

Estructura y contenido

A través de esta capacitación, TECH ofrecerá a los estudiantes las evidencias científicas más novedosas en materia psicológica, atendiendo a casos graves de Trastornos de la Conducta Alimentaria. Bajo la supervisión de un claustro docente experto en esta materia, el alumnado profundizará en diversas estrategias para promover una imagen corporal saludable en la sociedad desde edades tempranas. Asimismo, el temario abordará el papel de la tecnología y las redes sociales en la vida de los adolescentes. Además, el plan de estudios analizará en detalle la influencia de los medios de comunicación en los estándares de belleza.



“

Profundizarás en la conducta social y la educación, con el fin de prevenir que los jóvenes sufran Trastornos de la Conducta Alimentaria”

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. Problemas Comunes de Imagen Corporal en Salud mental
 - 1.5.1. Rasgos característicos de los problemas de imagen corporal
 - 1.5.2. Conexión entre una imagen corporal negativa y trastornos como la ansiedad y la depresión
 - 1.5.3. Herramientas para medir IC
 - 1.5.4. Intervenciones para IC
 - 1.5.5. Trastornos relacionados con la Imagen Corporal
 - 1.5.5.1. Dismorfia corporal
 - 1.5.5.2. Trastornos de la conducta alimentaria
 - 1.5.5.3. Importancia de la detección y diagnóstico temprano
 - 1.5.5.4. Prevención y Educación: Estrategias para promover una imagen corporal saludable en la sociedad y en las escuelas desde edades tempranas
- 1.6. Factores Psicosociales en la Adolescencia
 - 1.6.1. Influencia de la familia en el desarrollo adolescente
 - 1.6.2. La importancia de la educación sexual y emocional en la adolescencia
 - 1.6.3. Papel de la tecnología y las redes sociales en la vida de los adolescentes
- 1.7. Estrategias de Intervención en Problemas de Autoestima
 - 1.7.1. Técnicas de terapia cognitiva para mejorar la autoestima
 - 1.7.2. Promoción de la resiliencia en adolescentes
 - 1.7.3. Grupos de apoyo y su impacto en la autoestima adolescente
- 1.8. Desarrollo de una Imagen Corporal Positiva
 - 1.8.1. Fomentar una relación saludable con la comida y el ejercicio
 - 1.8.2. Estrategias para enfrentar la presión social y los estándares de belleza
 - 1.8.3. La importancia de la aceptación personal y la autenticidad
- 1.9. Prevención de trastornos emocionales en Adolescentes
 - 1.9.1. Identificación de factores de riesgo tempranos
 - 1.9.1.1. Experiencias traumáticas
 - 1.9.1.2. Historial familiar
 - 1.9.1.3. Estrés escolar y académico
 - 1.9.1.4. Problemas de relaciones interpersonales
 - 1.9.1.5. Abuso de sustancias
 - 1.9.1.6. Las fluctuaciones hormonales durante la adolescencia.
 - 1.9.1.7. Identificación precoz de los factores de riesgo
 - 1.9.1.8. Cómo abordar las conversaciones sobre el peso de manera positiva
- 1.10. Autoexpresión y Creatividad en la Adolescencia
 - 1.10.1. El arte como herramienta terapéutica para explorar la identidad
 - 1.10.2. Promoción de la expresión emocional en la adolescencia
 - 1.10.3. La importancia de la autoexpresión en la construcción de la autoestima



Esta capacitación ampliará tus horizontes como psicólogo, permitiéndote crecer personal y profesionalmente. No dejes pasar la oportunidad y únete ahora”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH el psicólogo experimenta una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del psicólogo.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los psicólogos 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 psicólogo una mejor integración del conocimiento a la práctica clínica.
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.



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El psicólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de softwares de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 150.000 psicólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en psicología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



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 las 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 Curso Universitario en Adolescencia, imagen corporal y autoestima garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima** contiene el programa más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Curso Universitario en Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



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



Curso Universitario Adolescencia, Imagen Corporal y Autoestima

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Adolescencia, Imagen
Corporal y Autoestima