

Corso Universitario

Adolescenza, Immagine
Corporea e Autostima





Corso Universitario Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/psicologia/corso-universitario/adolescenza-immagine-corporea-autostima

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

L'adolescenza è considerata una delle fasi più complicate della transizione umana. Durante questo periodo, si verificano cambiamenti ormonali ed emotivi che possono portare a problemi psicologici. Un fattore scatenante è una bassa autostima, dovuta a fattori come la pressione sociale sui canoni di bellezza. Infatti, alcuni minorenni ricorrono al consumo di sostanze nocive, come il tabacco, credendo che queste permetteranno loro di avere una figura snella senza la necessità di diete. Di fronte a questa grave situazione, TECH fornisce un programma aggiornato ed esclusivo in cui i professionisti dedicati a questa area assistenziale possono aggiornare le loro competenze in modo intensivo. A tal fine dispongono di una modalità di studio 100% online e di un personale docente specializzato.

“

Analizzerai a fondo le tecniche di terapia cognitiva e contribuirai a migliorare l'Autostima degli adolescenti con DCA grazie a questo Corso Universitario"

Sempre più famiglie si rivolgono a psicologi per cercare una soluzione alla ribellione degli adolescenti. Anche se si tratta di un sentimento comune durante la gioventù, la verità è che può portare a problemi aggiuntivi che a volte passano inosservati. Ad esempio, questa emozione può essere un segno di disturbi comportamentali come depressione o ansia. Anche i bambini sono sottoposti a varie pressioni a causa delle loro amicizie e dei loro studi. Pertanto, è necessario che gli esperti di salute mentale approfondiscano i fattori di rischio che gli adolescenti devono affrontare e diagnosticano precocemente i possibili problemi.

In questo contesto, TECH fornirà ai professionisti del settore un avanzato Corso Universitario dedicato ad aggiornare le loro conoscenze e competenze. Il percorso accademico approfondirà l'essenza dell'adolescenza, tenendo conto di aspetti come le relazioni familiari, lo sviluppo dell'autostima o i disturbi del comportamento alimentare. Sotto la guida di un personale docente specializzato in questa materia, gli studenti affronteranno diverse strategie di intervento sui problemi di autostima. In questo modo, il suo lavoro si concentrerà sulla promozione di un rapporto sano con il cibo e l'attività fisica. Saranno inoltre qualificati per aiutare i giovani a combattere patologie come la Dismorfia Corporea attraverso la spinta della resilienza e i trattamenti personalizzati più opportuni in ogni caso particolare.

Inoltre, il Corso Universitario sarà basato sul sistema innovativo *Relearning*, un metodo consistente nella ripetizione degli aspetti chiave del programma in modo graduale e naturale. Così, non dovranno ricorrere a tattiche tradizionali come la memorizzazione. Inoltre, gli studenti accederanno al Campus Virtuale da qualsiasi dispositivo con accesso a Internet e disporranno di materiali dirompenti, letture complementari e numerose risorse multimediali come video esplicativi, riassunti interattivi, infografiche, ecc... Questi strumenti didattici arricchiranno questo Corso, fornendo conoscenze e competenze indispensabili nella prassi di questo settore professionale.

Questo **Corso Universitario in Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Psicologia, Nutrizione, Dietetica, ecc
- ♦ I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Si tratta di una qualifica universitaria flessibile e compatibile con le tue responsabilità quotidiane più impegnative"

“

Vuoi padroneggiare le strategie più avanzate per affrontare la pressione sociale? TECH te le offre in solo 6 settimane"

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Approfondirai lo sviluppo delle conversazioni sul peso in modo positivo attraverso tecniche terapeutiche all'avanguardia, focalizzate su bambini e adolescenti.

Rafforzerai le tue conoscenze attraverso l'innovativa metodologia Relearning in cui TECH è pioniera.



02 Obiettivi

Il presente Corso Universitario è stato progettato con l'idea in mente di fornire agli psicologi le conoscenze più avanzate nella gestione delle emozioni dei più piccoli. Gli studenti hanno molteplici competenze a loro disposizione che migliorano lo sviluppo delle capacità lavorative. In questo modo si applicheranno le strategie più efficaci per evitare che i minorenni soffrano DCA o patologie correlate come la depressione o perfino l'abuso di sostanze.





“

Avrai accesso ai contenuti didattici più aggiornati sul mercato pedagogico in Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima”



Obiettivi generali

- ♦ Valutare e diagnosticare i Disturbi del Comportamento Alimentare in modo preciso e precoce
- ♦ Valutare i fattori causali dei DCA
- ♦ Identificare e gestire le comorbidità mediche e psicologiche
- ♦ Progettare e applicare piani terapeutici personalizzati per i pazienti con DCA
- ♦ Impiegare approcci terapeutici basati su prove scientifiche
- ♦ Gestire efficacemente i pazienti critici con DCA
- ♦ Stabilire la terapia di gruppo e il supporto sociale per i pazienti e i loro familiari
- ♦ Promuovere un'immagine corporea sana e prevenire i DCA nei contesti educativi



Cogli l'occasione per conoscere gli ultimi sviluppi in materia e applicali alla tua pratica quotidiana"





Obiettivi specifici

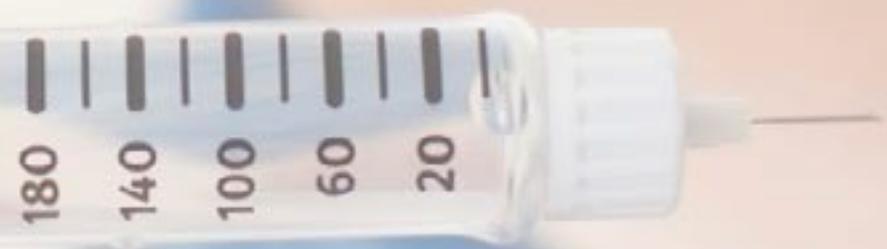
- ♦ Identificare le caratteristiche principali dell'adolescenza, affrontando i cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi, nonché lo sviluppo sociale ed emotivo
- ♦ Analizzare la percezione dell'immagine corporea, identificando i fattori che la influenzano e collegandola all'autostima
- ♦ Identificare gli elementi che influiscono sull'autostima, evidenziando le caratteristiche positive e le conseguenze di una bassa autostima
- ♦ Riconoscere l'interrelazione tra immagine corporea e autostima, identificando le caratteristiche dei problemi di immagine corporea e il loro legame con i disturbi mentali
- ♦ Incoraggiare un'alimentazione sana e pratiche di esercizio fisico per un rapporto positivo con il cibo e il corpo
- ♦ Migliorare l'espressione emotiva per costruire l'autostima, sottolineando il suo impatto positivo sul benessere mentale

03

Direzione del corso

Per mantenere intatto l'alto livello educativo che caratterizza tutti i programmi di TECH, questo Corso Universitario si avvale di docenti leader di alto livello. Questi professionisti hanno un ampio bagaglio professionale, oltre ad essere specializzati nella gestione dei minorenni in età scolastica. In questo senso, questi esperti hanno sviluppato un piano di studi in modo che gli studenti acquisiscano le conoscenze e le competenze necessarie da applicare nella loro vita lavorativa. In questo modo gli studenti promuoveranno pratiche alimentari affinché i bambini abbiano un rapporto positivo sia con il cibo che con il proprio corpo.





“

Una specializzazione creata per i professionisti che aspirano all'eccellenza e che ti permetterà di acquisire nuove competenze al fianco dei migliori esperti”

Direzione



Dott.ssa Espinosa Sánchez, Verónica

- ♦ Coordinatrice del Servizio di Psicologia dell'Ospedale di Los Valles
- ♦ Esperto accreditato dal Consiglio della Magistratura di Educatore
- ♦ Consulente psicologico per i pazienti nelle procedure chirurgiche su APP Veronica Espinosa
- ♦ Specialista in psicoterapia cognitiva presso l'Albert Ellis Institute di New York.
- ♦ Master in Gestione dei Talenti Umani presso l'Universidad Rey Juan Carlos
- ♦ Neuropsicologa presso l'Universitat Oberta de Catalunya
- ♦ Psicologa Clinica della Pontificia Università Cattolica dell'Ecuador

Personale docente

Dott.ssa Ruales, Camila

- ♦ Specialista in Nutrizione
- ♦ Laurea in Psicologia e Nutrizione Umana presso l'Università San Francisco di Quito
- ♦ Specializzazione in Nutrizione Funzionale
- ♦ MSC in disturbi del comportamento alimentare e obesità presso l'Università Europea di Madrid

Dott.ssa Beltrán, Yaneth

- ♦ Fondatrice di Feed your Purpose, LLC
- ♦ Co-fondatrice di Home for Balance physiotherapy group, LLC
- ♦ Istruttrice del corso online Food and Mood
- ♦ Specialista in trattamento di DCA
- ♦ Nutrizione e Dietetica presso l'Università Javeriana di Bogotá
- ♦ Specializzazione in Nutrizione Funzionale
- ♦ MSC in disturbi del comportamento alimentare e obesità presso l'Università Europea di Madrid



04

Struttura e contenuti

Attraverso questa specializzazione, TECH offrirà agli studenti le prove scientifiche all'avanguardia in materia psicologica, affrontando casi gravi dei Disturbi del Comportamento Alimentare. Sotto la supervisione di un personale docente esperto in materia, gli studenti approfondiranno varie strategie per promuovere un'immagine corporea sana nella società fin dalla tenera età. Il programma affronta il ruolo della tecnologia e dei social network nella vita degli adolescenti. Inoltre, il piano di studi analizzerà in dettaglio l'influenza dei media sugli standard di bellezza.



“

Approfondirai i comportamenti sociali e l'educazione, al fine di evitare che i giovani soffrano di Disturbi del Comportamento Alimentare”

Modulo 1. Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima

- 1.1. Adolescenza
 - 1.1.1. Caratteristiche dell'adolescenza
 - 1.1.1.1. Caratteristiche dell'adolescenza
 - 1.1.1.2. Cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi tipici dell'adolescenza.
 - 1.1.1.3. Sviluppo sociale ed emotivo
 - 1.1.2. Esplorare la formazione dell'identità
 - 1.1.2.1. Il ruolo delle amicizie e delle relazioni familiari
 - 1.1.2.2. Affrontare le emozioni tipiche dell'adolescenza: il ribellismo e la ricerca dell'indipendenza
 - 1.1.2.3. Rischi e sfide psicologiche
 - 1.1.2.4. Fattori di rischio: bullismo e abuso di sostanze
 - 1.1.2.5. Identificazione di possibili problemi psicologici nell'adolescenza: depressione, ansia e disturbi comportamentali
 - 1.1.2.6. Prevenzione: Il ruolo dell'educazione alla salute mentale nelle scuole
Importanza dell'individuazione precoce dei conflitti
- 1.2. Immagine corporea
 - 1.2.1. Descrizione dell'immagine corporea
 - 1.2.2. Costruzione e cambiamenti dell'immagine corporea attraverso il ciclo di vita.
 - 1.2.3. Come la percezione dell'immagine corporea può variare tra gli individui
 - 1.2.4. Ricerche e studi attuali sull'immagine corporea
 - 1.2.5. Fattori d'influenza sull'immagine corporea, fattori di rischio e protettivi.
 - 1.2.5.1. Fattori sociali e culturali
 - 1.2.5.2. La bellezza nel tempo: l'evoluzione degli ideali di bellezza
- 1.3. Autostima
 - 1.3.1. Descrizione dell'autostima
 - 1.3.2. Fattori che influenzano l'autostima: relazioni familiari, cultura ed esperienze personali
 - 1.3.3. Caratteristiche di una sana autostima: fiducia in se stessi, resilienza e amore per se stessi
 - 1.3.4. Conseguenze di una bassa autostima sulla salute mentale, le relazioni interpersonali, il rendimento scolastico e lavorativo e la qualità della vita



- 1.4. Relazione tra immagine corporea e autostima
 - 1.4.1. Sviluppo dell'autostima e dell'immagine di sé in relazione al corpo
 - 1.4.2. Fattori d'influenza
 - 1.4.2.1. Influenza de la imagen corporal en la autoestima
 - 1.4.2.2. Influenza dei media e della cultura sugli standard di bellezza
 - 1.4.2.3. Pressione sociale e confronti con gli altri
- 1.5. Problemi comuni di immagine del corpo nella salute mentale
 - 1.5.1. Caratteristiche dei problemi di immagine del corpo
 - 1.5.2. Collegamento tra un'immagine negativa del corpo e disturbi come ansia e depressione
 - 1.5.3. Strumenti per misurare IC
 - 1.5.4. Interventi per IC
 - 1.5.5. Disturbi legati all'immagine del corpo
 - 1.5.5.1. Dismorfismo corporeo
 - 1.5.5.2. Disturbi del comportamento alimentare
 - 1.5.5.3. Importanza dell'individuazione e della diagnosi precoce
 - 1.5.5.4. Prevenzione ed Educazione: Strategie per promuovere un'immagine corporea sana nella società e nelle scuole fin dalla tenera età
- 1.6. Fattori Psicosociali nell'Adolescenza
 - 1.6.1. Influenza della famiglia sullo sviluppo adolescente
 - 1.6.2. L'importanza dell'educazione sessuale ed emotiva nell'adolescenza
 - 1.6.3. Ruolo della tecnologia e dei social media nella vita degli adolescenti
- 1.7. Strategie di intervento nei problemi di autostima
 - 1.7.1. Tecniche di terapia cognitiva per migliorare l'autostima
 - 1.7.2. Promozione della resilienza negli adolescenti
 - 1.7.3. Gruppi di supporto e il loro impatto sull'autostima degli adolescenti
- 1.8. Sviluppo di un'immagine corporea positiva
 - 1.8.1. Promuovere un rapporto sano con il cibo e l'esercizio fisico
 - 1.8.2. Strategie per affrontare la pressione sociale e gli standard di bellezza
 - 1.8.3. L'importanza dell'accettazione personale e dell'autenticità
- 1.9. Prevenzione dei disturbi emotivi negli adolescenti
 - 1.9.1. Identificazione precoce dei fattori di rischio
 - 1.9.1.1. Esperienze traumatiche
 - 1.9.1.2. Storia familiare
 - 1.9.1.3. Stress scolastico e accademico
 - 1.9.1.4. Problemi di relazioni interpersonali
 - 1.9.1.5. Abuso di sostanze
 - 1.9.1.6. Fluttuazioni ormonali durante l'adolescenza.
 - 1.9.1.7. Identificazione precoce dei fattori di rischio
 - 1.9.1.8. Come affrontare positivamente le discussioni sul peso
- 1.10. Auto-espressione e creatività in adolescenza
 - 1.10.1. L'arte come strumento terapeutico per esplorare l'identità
 - 1.10.2. Promozione dell'espressione emotiva negli adolescenti
 - 1.10.3. L'importanza dell'auto-espressione dell'autostima



Questa specializzazione ampliarà i tuoi orizzonti come psicologo, consentendoti di crescere personalmente e professionalmente. Non perdere l'occasione e iscriviti subito"

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH lo psicologo sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale dello psicologo.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo psicologo di integrarsi meglio nella pratica clinica.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Lo specialista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Con questa metodologia sono stati formati oltre più di 150.000 psicologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Ultime tecniche e procedure su video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia della psicologia attuale. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

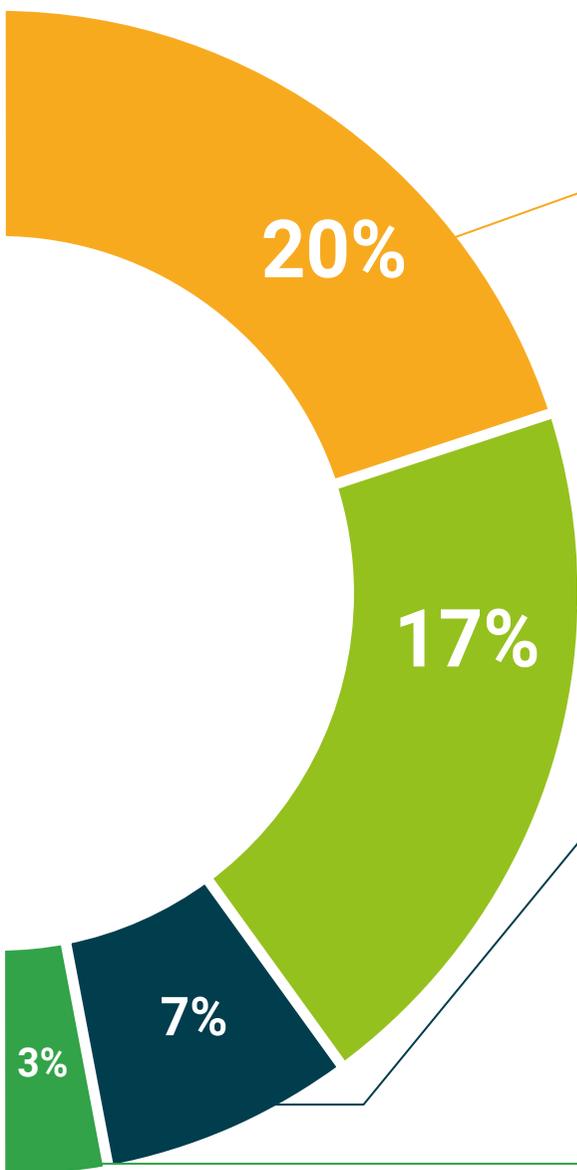
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06

Titolo

Il Corso Universitario in Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi
il tuo titolo universitario senza spostamenti
o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima** possiede il programma educativo più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** indica la qualifica ottenuta nel Corso Universitario e soddisfa i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Adolescenza, Immagine Corporea e Autostima**

N° Ore Ufficiali: **150**



futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Adolescenza, Immagine
Corporea e Autostima

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Adolescenza, Immagine
Corporea e Autostima