



Curso en:

## **Transformación de Hábitos para Mejorar Estilos de Vida**



**Inicio:**

**17 de octubre**



**Horario:**

**Jueves de  
7:45 pm a 10:00pm**



**Duración:**

**08 semanas**

## **Objetivos**

- Explicar cómo los malos hábitos diarios inician y complican las ECNT.
- Identificar los hábitos protectores para prevenir, disminuir y, aun, revertir las ECNT.
- Construir su propio plan de cambio de un hábito.
- Aprender cómo ayudar a motivar y cambiar a otros (pacientes, clientes, y miembros de familia).

## **Dirigido a:**

Bachilleres, Titulados, de las ciencias de la salud y diferentes disciplinas sean o no Investigadores que desean cambiar sus propios hábitos y aprender cómo motivar e iniciar el cambio o mejora de estilo de vida en sus pacientes, clientes o miembros de familia.

# Plan de estudios

## 01. Conceptos

- Salud pública y promoción de la salud
- Educación en salud y cambio conductual en salud
- Causas de muerte número 1 y 2 a nivel mundial
- Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)
- Factores de riesgo
- Factores protectores

## 02. El cambio en salud

- ¿Qué hay atrás de los estilos de vida?
- Cambiar en salud: ¿Fácil o difícil?
- Rol de la educación en salud
- Modelos de cambio intrapersonales
- Modelos de cambio inter personales
- Modelos de cambio grupales

## 03. El Modelo de 7 Pasos (M7P)

- Fundamentos
- Identificar la conducta meta
- Antecedentes de la conducta a cambiar
- Consecuencias
- Beneficios de la conducta meta
- Programación
- Reforzadores materiales y sociales
- Publicación y comunicación
- 3 recursos de mantenimiento: Evaluación, auto-instrucción cognitiva y oración

## 04. Aplicaciones del M7P

- En el consultorio y en los servicios de salud
- En las familias
- En colegios
- Testimonios de los alumnos profesionales



Docente:

### Cesar Augusto Galvez

- Doctor en Salud Pública y Promoción de la Salud de Loma Linda University de California, EEUU, es promotor de la salud por 46 años y profesor universitario de salud pública por 30 años.
- Profesor en Posgrado de Promoción de la Salud, Educación para la Salud, Cambio Conductual, Estilos de Vida, y Salud y Religión, en Chile, Perú, EEUU y en el Continente de Asia.
- Investigador reconocido por el Concytec de Perú y miembro de la American Public Health Association y la Royal Society of Public Health del Reino Unido.

## Alcanza tus metas

 Universidad  
N.º 1 en Perú

 **Docentes  
Especializados**  
en el Campo

 Cursos  
a medida

 **Networking**

Más información

 [posgrado.ventas@oficinas-upch.pe](mailto:posgrado.ventas@oficinas-upch.pe)

 914 008 733

 [posgrado.cayetano.edu.pe](http://posgrado.cayetano.edu.pe)

Síguenos en:

