



Curso en:

# Transformación de Hábitos para Mejorar Estilos de Vida

## 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.



Inicio de Clases  
**29 de enero**



Duración  
**08 semanas**



Modalidad  
**Virtual**



Inscripción  
**S/. 600.00**



Horario  
**Jueves 07:45 p.m. a 10:00 p.m.**



# Plan de estudio

Unidad

## 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

Unidad

## 02

### El Cambio en Salud

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

Unidad

## 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.

Unidad

## 04

### Aplicaciones del M7P

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

## Docente



### Dr. 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.

Autor de 10 libros, varios artículos científicos, y conferenciante en los 5 continentes.

Actualmente, Profesor de Posgrado en el Doctorado de Salud Pública de la Universidad Peruana Unión.

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



**Docentes Especializados**  
en el Campo



**Cursos a medida**



**Networking**

Más información



posgrado.ventas@oficinas-upch.pe



965 716 341



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

