



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Centro de Formación e Recursos de Pontevedra.

Curso de Formación para profesorado de Formación Profesional

**LA ALIMENTACIÓN APLICADA A LA ESTÉTICA
Y AL CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL**



CENTRO DE TALASOTERAPIA



TALASO ATLÁNTICO

MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS

José Antonio Barcia Tuccelli

Lic. en CC AF y del Deporte (col. nº 12.159)

Lic. Psicología (col. nº G-05209)

kinesalus@gmail.com

629 91 38 16



¿Qué es un hábito?

En psicología el hábito es la repetición de conductas que hace un sujeto.

Que luego le permiten automatizarlas.

Aunque son conductas aprendidas, una vez instaladas, aparecen en el sujeto de modo natural y espontáneo.



¿Qué se entiende por vida saludable?

Aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en:

- su dieta alimentaria,
- su actividad física,
- intelectual,
- recreación,
- descanso,
- higiene y
- paz espiritual.

HABITOS
DE
VIDA
SALUDABLE





- El cambio hacia hábitos saludables podría salvar **16 millones de vidas cada año**.
- Contabilizando solamente el año 2000, **14,6 millones de personas murieron** prematuramente a causa de enfermedades no transmisibles, por falta de prevención.



¿Cuánto tiempo hace falta para consolidar un nuevo hábito?

Muchos psicólogos y otros científicos sostenían que el cuerpo y la mente se acostumbran a los cambios en 21 días.

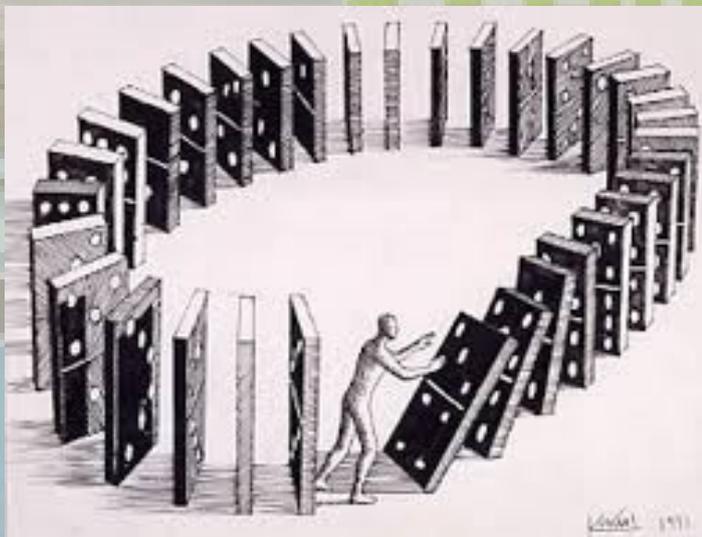
Estudios más recientes, han demostrado que es necesario practicar algo durante **66 días para que se vuelva natural y automático**. (University College de Londres).



KineSalus
salud y ejercicio

Pasos para la creación de un hábito matutino. Ejemplo

1. Identifica un punto de apoyo.
2. Coloca la pieza grande de dominó.
3. Escribe todo.
4. Comienza con tres acciones.
5. Comienza con algo fácil de alcanzar.
6. Dale tiempo.
7. Logra tu meta y agrega nuevos hábitos.
8. Acepta el cambio.
9. No te desanimes por las fallas.



Motivación para el cambio. Pasos

1.- Saber lo que queremos.

Definir correctamente nuestros objetivos.

2.- Establecer un plan de actuación.

- Objetivos de realización.
- Objetivos de resultados.

3.- Valorar y afrontar los obstáculos.



**Motivación para el cambio.
Primer obstáculo:**

**¿Hacia dónde quiero ir?
¿Cómo me gustaría ser? (¿Cómo soy?)**

¿Qué es lo que quiero conseguir?



¿Cómo formular los objetivos?

El pensamiento útil **es aquel que se centra en construir.** No le des mil vueltas a lo malo o a lo que no dependa de ti

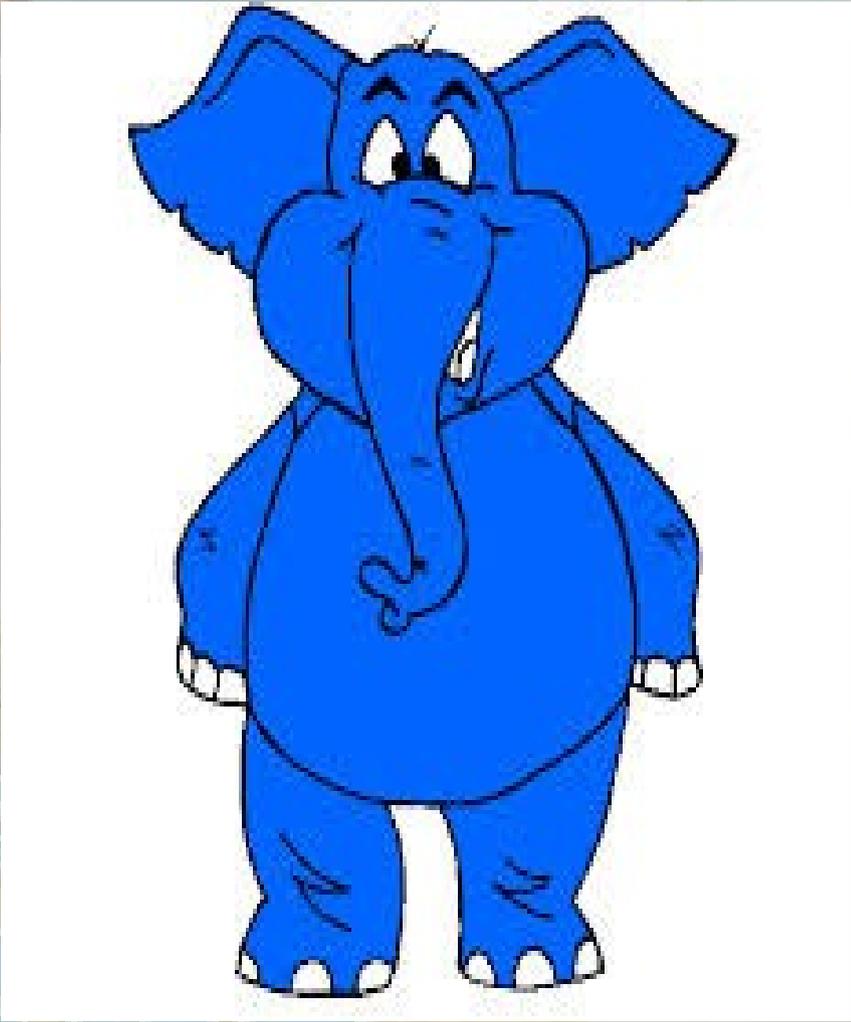
1. formulado en términos positivos;
2. definido y evaluado según evidencia basada en los sentidos;
3. iniciado y mantenido por la persona o el grupo que lo desea;
4. respetuoso con los subproductos positivos del estado presente;
5. apropiadamente contextualizado para encajar con la ecología del sistema que lo rodea.



**Avanzar frente a los obstáculos...
¡enfrenta los problemas, adáptate y sal
reforzad@!.**



**Ejercicio y
Vida**

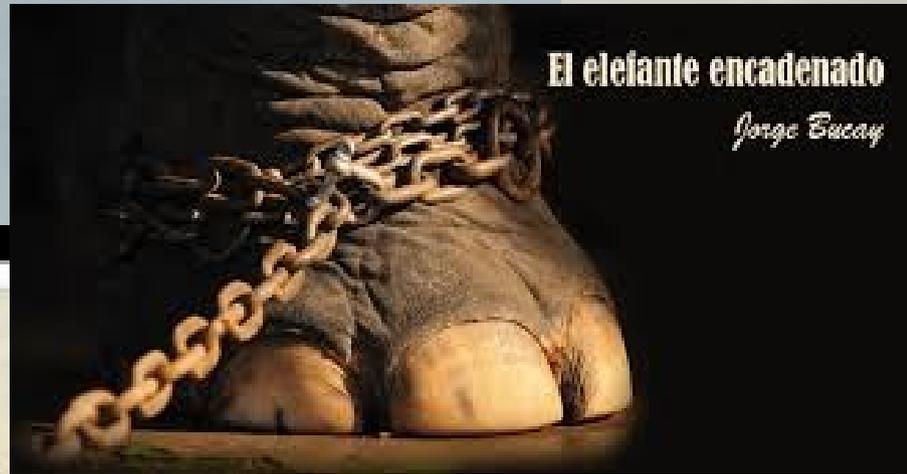


ITOS

DABLE

Ejerc
Vida

No Puedo!



El elefante encadenado

Jorge Bucay



“No digas
no puedo
ni en broma,
porque el
inconsciente
**no tiene sentido
del humor,**
lo tomará en serio,
y te lo recordará
cada vez que
lo intentes,,

Ejercicio y
Vida



KineSalus
salud y ejercicio



HÁBITOS



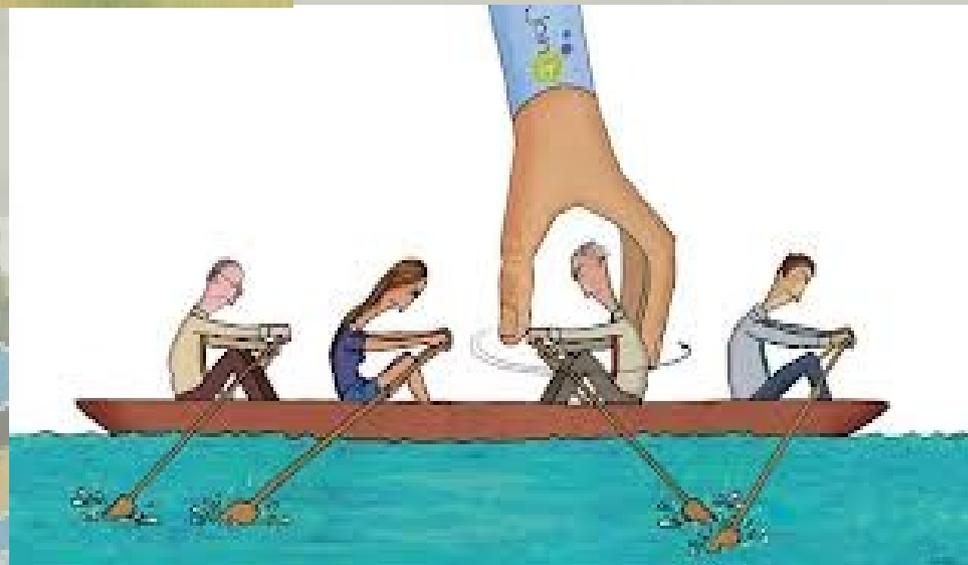
Ejercicio y
Vida

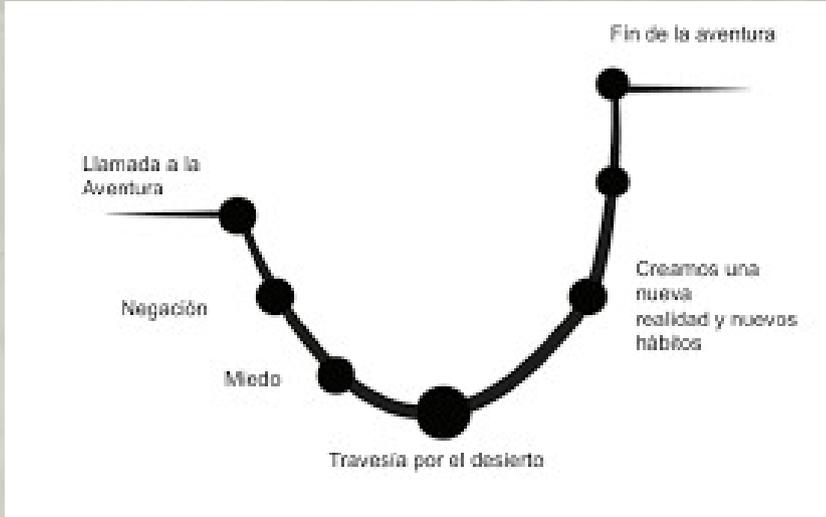
*Aunque nada cambie,
si yo cambio,
todo cambia.*

Marcel Proust

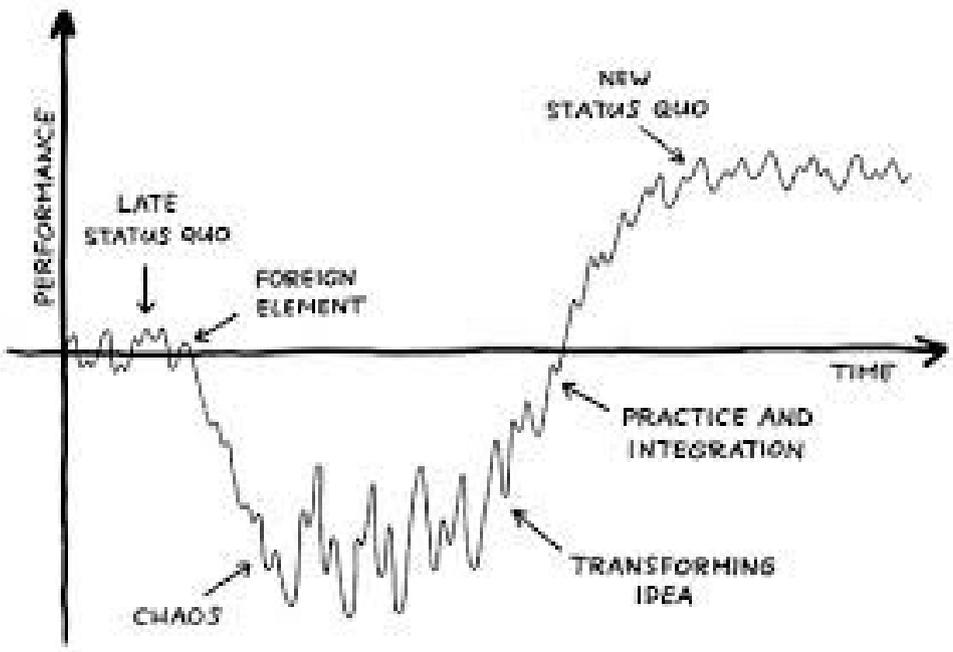
HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE

Ejercicio
Vida



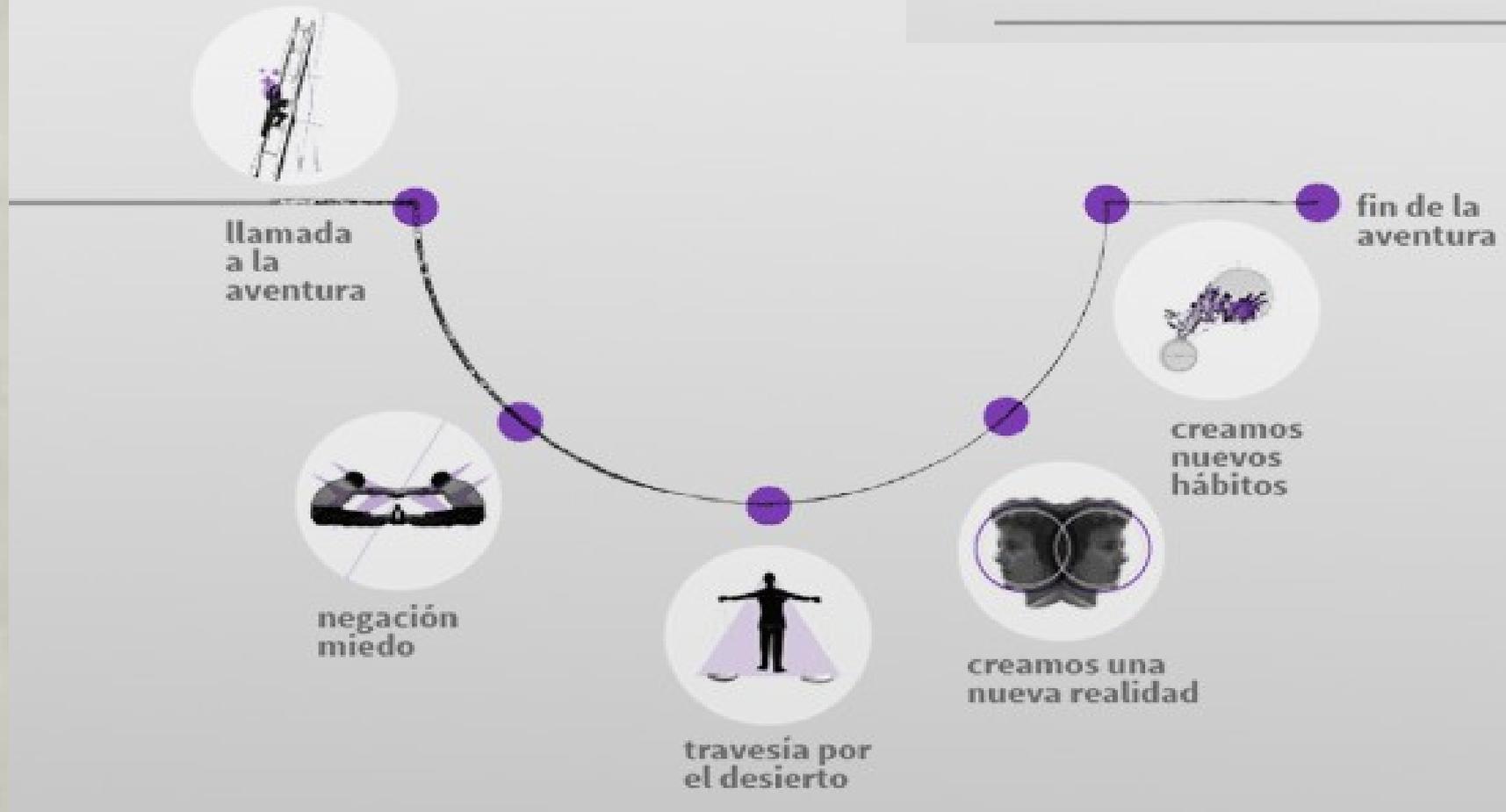


HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE

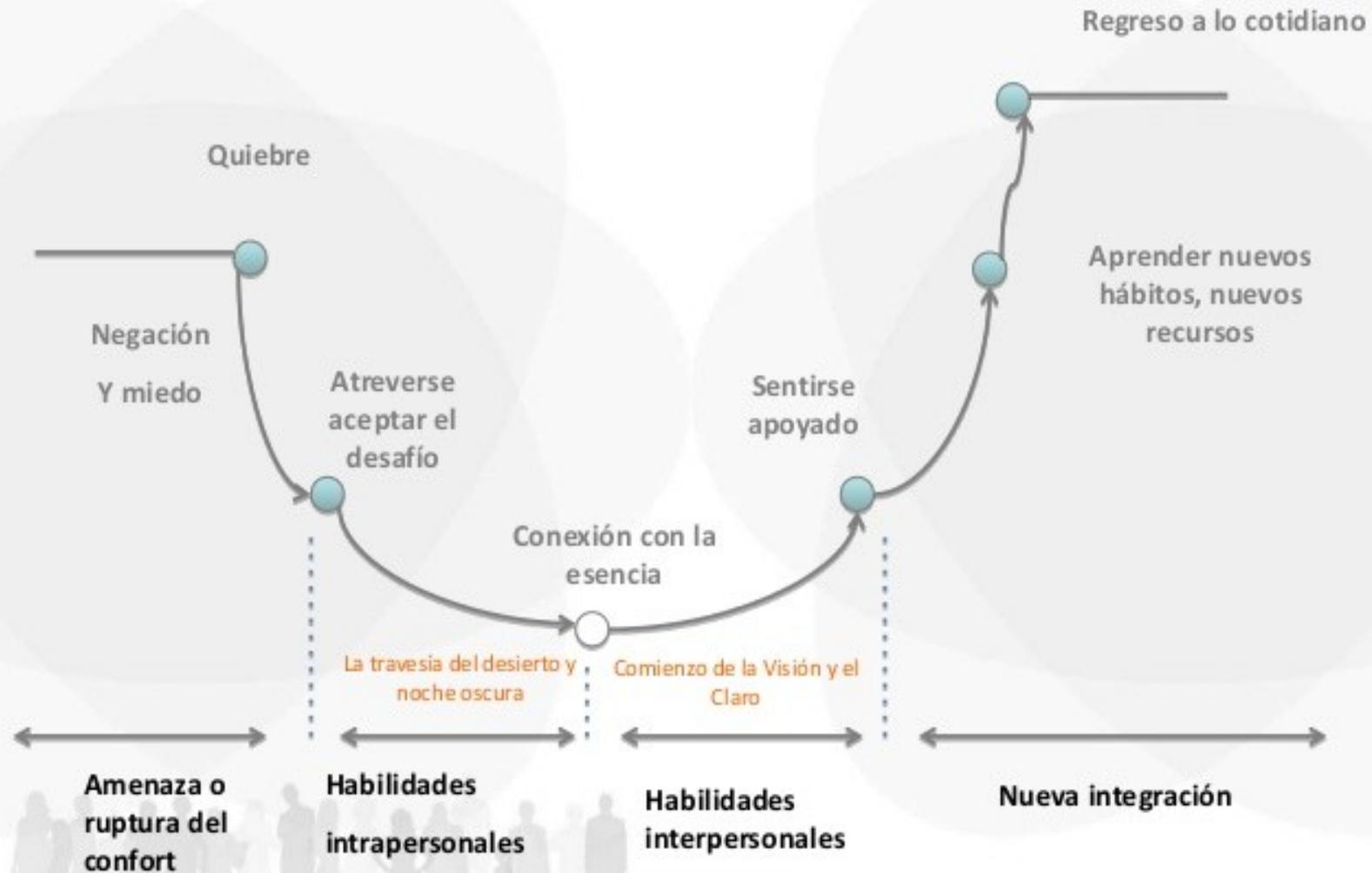




curva del cambio



Competencias ante los cambios.





Proceso de Coaching

8 sesiones de hora y media semanales

Sesión 1

Presentación, creación de rapport, y clarificación de la meta.

Sesión 2-3

Plan de acción.

Sesión 4-7

Supervisión de evidencias, tareas y aplicación de herramientas.

Sesión 7-8

Logro de la meta, plan de mantenimiento y cierre del proceso.

CONSULTA DE PSICOLOGÍA ONLINE

1.- Saber dónde está el cliente:

- Entrevista inicial.
- Test personalidad.
- Valoración hábitos. Cuestionarios
- Diario de registro temporal.

2.- Inicio de la Construcción del cambio:

- Avance hacia cambio de hábitos.
- Trabajo previo sobre alguna necesidad limitante.



¡¡CAMBIATE A TI MISMO!!!
¡¡CAMBIA TU VIDA!!!
¡¡CAMBIA TUS HABITOS!!!



HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE



¡¡¡¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!!!!



"El cambio es
una puerta
que se abre
desde dentro"



Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mi un pajarito me contó que estamos hechos de historias. ~ Eduardo Galeano

José Antonio Barcia Tuccelli

Lic. en CC AF y del Deporte (col. n° 12.159)

Lic. Psicología (col. n° G-05209)

kinesalus@gmail.com

629 91 38 16

