



CARÁTULA DE ASIGNATURA

PLAN SUJ



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Carátula

Programa de Diseño
Curricular y Evaluación

ASIGNATURA			H/S/S	CRÉDITOS
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES		TEÓRICA	2	4
CLAVE	SIGLA	PRÁCTICA	0	0
22308	PC079	TOTAL	2	4
COORDINACIÓN				
PSICOLOGÍA (3500)				

PRERREQUISITOS

OBJETIVOS GENERALES

1. Identificar los modelos y/o teorías de más uso en el área de la salud para lograr cambios de conductas saludables desde la niñez hasta la senectud.
2. Distinguir las diferentes etapas por las que pasa una persona antes de generar un cambio de conducta.
3. Aplicar estrategias educativas y motivacionales para promover cambios de conductas saludables a nivel individual, con énfasis en sujetos con obesidad y sus comorbilidades.
4. Aplicar diferentes técnicas que ayudarán a modificar el pensamiento, los sentimientos y la conducta (hábitos) de las personas con sobrepeso y obesidad.

TEMARIO

1. Fundamentos de la educación para la salud y conducta saludable.
2. Modelos de entrevista clínica: informativo y motivacional.
3. Modelo de las etapas del cambio conductual.
4. Estrategias cognitivo conductuales para lograr un comportamiento saludable.
5. Aplicación de las teorías y/o modelos a situaciones concretas en las diferentes etapas de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Blanco, Amalio , Jesús Rodríguez Marín y Enrique Alonso. *Intervención psicosocial*. Madrid: Pearson - Prentice Hall. 2007

Contento, Isobel R. . *Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice*. USA Massachusetts: Jones and Barlett Learning. 2007

Snetselaar, Linda . *Nutritional Counseling for Lifestyle Change*. USA Fla: CRC. 2006

Oblitas Guadalupe, Luis A. . *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning. 2010

Oblitas Guadalupe, Luis A. . *Psicoterapias contemporáneas*. México: Cengage Learning. 2008