

Diplomado

Acompañamiento Conductual para el Estilo de Vida (Virtual)

Duración 106 horas

Objetivo general:

Aplicar herramientas de consejería basadas en evidencia para asistir a individuos y familias en la adopción y mantención de conductas que mejoran la salud y calidad de vida, con un enfoque en alimentación saludable, actividad física, higiene del sueño, manejo del estrés y cese del uso de sustancias tóxicas.

Beneficio:

Comprenderás las generalidades de la medicina del estilo de vida y su interrelación con las técnicas de modificación conductual.

Aplicarás las herramientas de evaluación a los pilares del estilo de vida, abordando la actividad física, el sueño, el manejo del estrés, las relaciones interpersonales y la alimentación.

Analizarás las bases teóricas del cambio de comportamiento para definir estrategias apropiadas que respalden a los pacientes en la transformación de su estilo de vida.

Obtendrás una insignia digital blue con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

Dirigido a:

Nutriólogo/a clínico en consultoría privada o pública o en trabajo de nutrición comunitaria Médico familiar o especialista en consulta pública o privada Psicólogo/a clínico en consultoría privada o pública

Gusto por la medicina del estilo de vida y la promoción de la salud

Requisito:

Licenciatura terminada o estudiante de licenciatura de las áreas de la salud

Conocimientos previos básicos de medicina, psicología, nutrición o áreas a fines

Contenido:

Módulo 1 Introducción a la consejería para el estilo de vida

Conocer las generalidades de la medicina del estilo de vida y su relación con las técnicas de modificación conductual y los diferentes determinantes de la salud humana.

Temario

1. Determinantes de la salud humana
2. Introducción a la medicina del estilo de vida
3. La consejería como intervención de la medicina del estilo de vida

Se considera 1 hora aproximada de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 6 horas

Módulo 2 Desarrollo y mantenimiento de la conducta

Aplicar los principios y las técnicas para evaluar y mejorar los comportamientos encubiertos y manifiestos de las personas y facilitar así un funcionamiento favorable

Temario

1. Desarrollo de hábitos
 2. Condicionamiento clásico y operante
 3. Conducta verbal encubierta
 4. Factores biológicos, psicológicos y sociales que impactan los estilos de vida en las diferentes etapas de la vida
- Se considera 1 hora aproximada de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 6 horas

Módulo 3 Evaluación del paciente para la intervención del estilo de vida

Conocer y aplicar las herramientas para evaluar los pilares del estilo de vida : actividad física, sueño, distrés, relaciones interpersonales y alimentación

Temario

1. Evaluación física con enfoque en la actividad física y conductas sedentarias
 2. Evaluación de los hábitos de sueño
 3. Evaluación psicológica con enfoque en distrés
 4. Evaluación social con enfoque en relaciones interpersonales
 5. Evaluación de la alimentación
- Se considera 1 hora aproximada de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 8 horas

Módulo 4 Proceso comunicativo orientado al cambio de conducta

Aplicar herramientas de comunicación efectiva que ayuden a la promoción de estilos de vida saludable y a la modificación de la conducta de los pacientes o clientes

Temario

1. Generalidades del proceso comunicativo
 - Definición de comunicación
 - Modelos comunicativos
 - Niveles de comunicación
 - Tipos de comunicación
 2. Taller de habilidades de comunicación oral
 - Escucha Activa y Comprensión del otro
 - Expresión oral
 3. Entrevista motivacional
- Se considera 1 hora aproximada de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 10 horas

Módulo 5 Teorías de procesos de cambio de comportamiento

Analizar las bases teóricas del cambio del comportamiento para definir las estrategias más adecuadas que apoyen al paciente al cambio de los estilos de vida

Temario

1. Fundamentos del cambio de comportamientos de salud
2. Teoría cognitivo conductual
3. Modelo de creencias en salud
4. Teoría del aprendizaje social
5. Modelos trans teórico de las etapas del cambio
6. Modelo de autoeficacia
7. Modelo de la conducta planeada
8. Modelo COM-B

Se considera 1 hora aproximada de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 6 horas

Módulo 6 Estrategias para la modificación conductual

Comprender y aplicar diferentes estrategias de consejería para la modificación de los estilos de vida

Temario

1. Establecimiento de metas ? automonitoreo
2. Resolución de problemas
3. Reestructuración cognitiva
4. Manejo del estrés
5. Control de estímulos
6. Control de porciones
7. Reemplazo de alimentos
8. Prevención de recaídas
9. Manejo de recompensas ? contingencias

Se consideran 2 horas aproximadas de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 6 horas

Módulo 7 Intervenciones para el estilo de vida

Conocer y aplicar diferentes intervenciones en el estilo de vida para su mejora.

Temario

Nutrición

1. Proceso de atención nutricia aplicado al estilo de vida
2. Mindfull eating
3. Alimentación intuitiva

Actividad física

1. Ejercicio en la salud y en la prevención de enfermedades crónicas
2. Prescripción de actividad física para la salud en las etapas de la vida

Bienestar emocional

1. Bienestar, intervenciones emocionales y mentales
2. Intervenciones para el distrés

Hábitos de sueño

1. Cronobiología
2. Intervenciones para la salud del sueño

Sustancias tóxicas

1. Manejo del abandono del tabaco y el alcohol

Se consideran 5 horas aproximadas de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias

Duración del módulo: 28 horas

Módulo 8 Educación para el estilo de vida

Aplicar las bases del proceso enseñanza- aprendizaje como apoyo en las intervenciones para la modificación de conductas y estilos de vida saludables

Temario

1. El proceso de enseñanza-aprendizaje y el papel del profesional de la salud como educador
2. Los elementos centrales de la enseñanza
3. Metodologías de la educación en salud
4. Creación de material didáctico para la educación en salud en las diferentes etapas de la vida

Se consideran 4 horas aproximadas de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 8 horas

Módulo 9 Consejería para el estilo de vida aplicada en las diferentes etapas de la vida

Identificar las mejores estrategias para la promoción y modificación de estilos de vida de acuerdo con los Factores biológicos, psicológicos y sociales que impactan los estilos de vida en las diferentes etapas de la vida

Temario

1. Primeros mil días de vida
2. Infancia y adolescencia
3. Edad adulta y climaterio
4. Adulto mayor

Se consideran 4 horas aproximadas de trabajo adicional por parte del alumno en el avance de su portafolio de evidencias.

Duración del módulo: 8 horas