

# Cómo lograr nuevos hábitos de vida saludables.

*Motivación, objetivos de logro y aprendizaje.*

Sara DIAZ BLASCO

# One Ball One Hour

PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Para prevenir la obesidad infantil

Alimentación  
Actividad Física



COMPETENCIA EMOCIONAL:  
saber relacionarse, mejora  
comunicación, autocontrol,



VÍNCULO AFECTIVO



Modelado de hábitos de vida  
saludable

# Acciones de One Ball One Hour

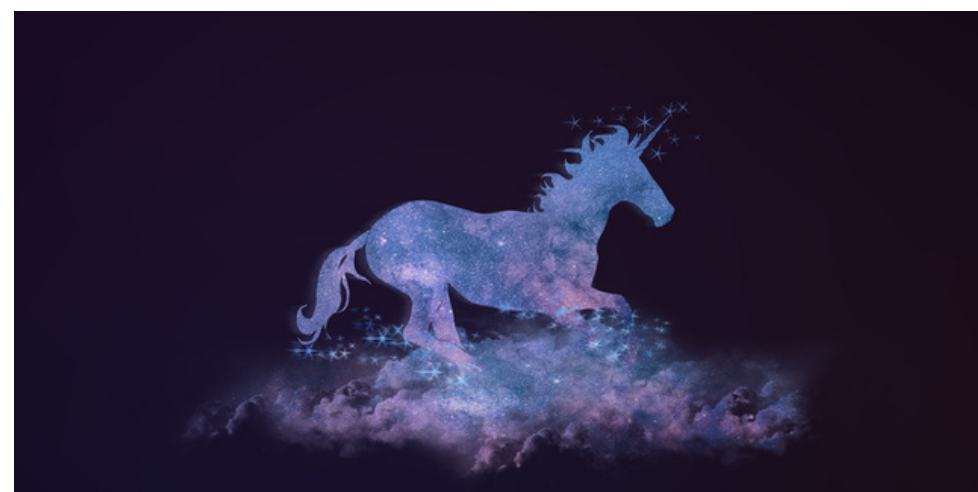
Sensibilización  
y Acción

Peligro de  
Obesidad-  
Azúcar

Importancia  
fruta, verdura,  
alimentos  
saludables dietas

Importancia  
Actividad Física

Y ahora ¿qué?





La psicología es aprendizaje

Los hábitos son conductas

Las Conductas se aprenden

El aprendizaje no es lineal



Conocer líneas básicas de - CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DE HÁBITOS

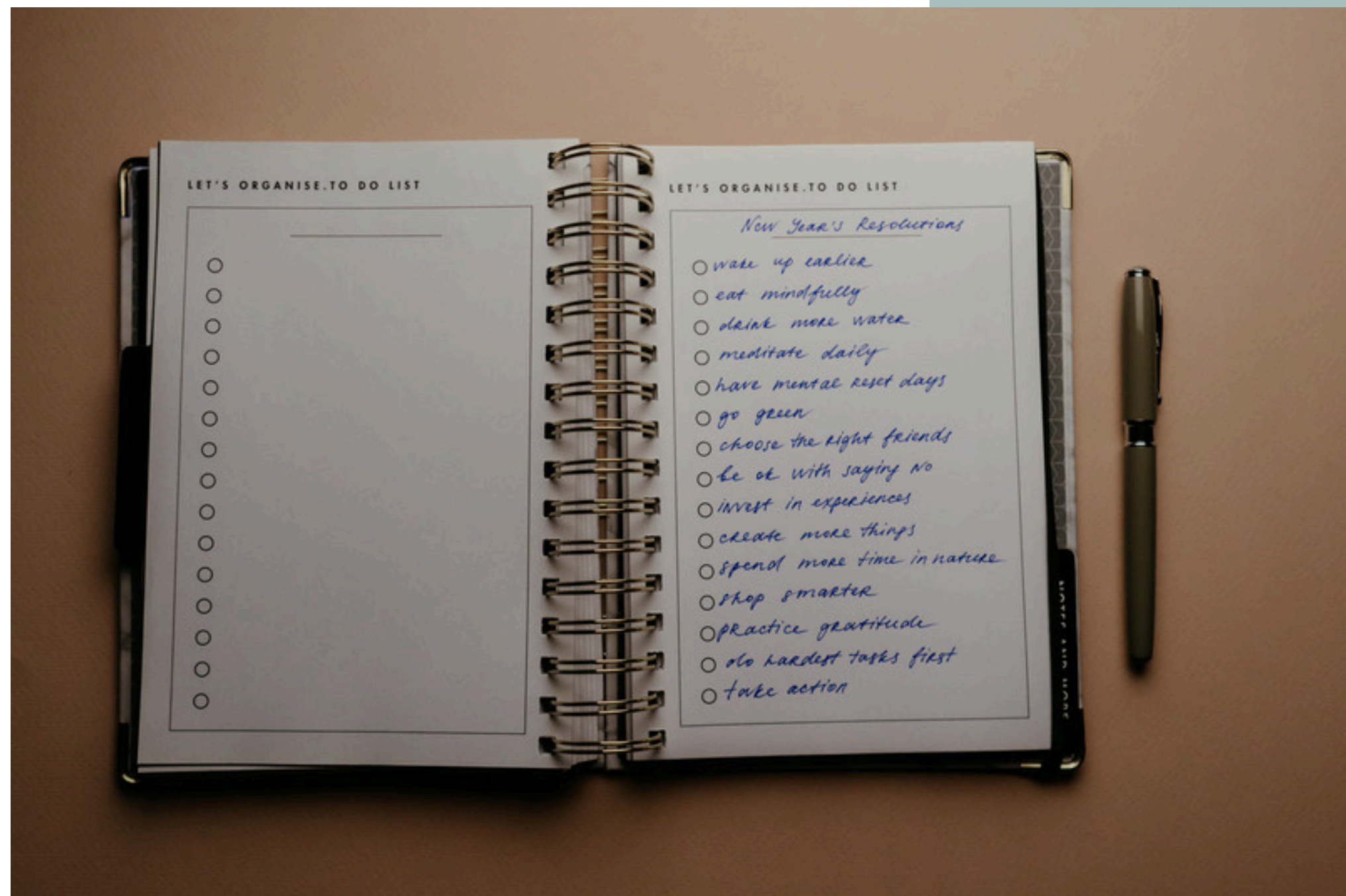
- MOTIVACIÓN

La psicología es aprendizaje

Los hábitos son conductas

Las Conductas se aprenden

El aprendizaje no es lineal



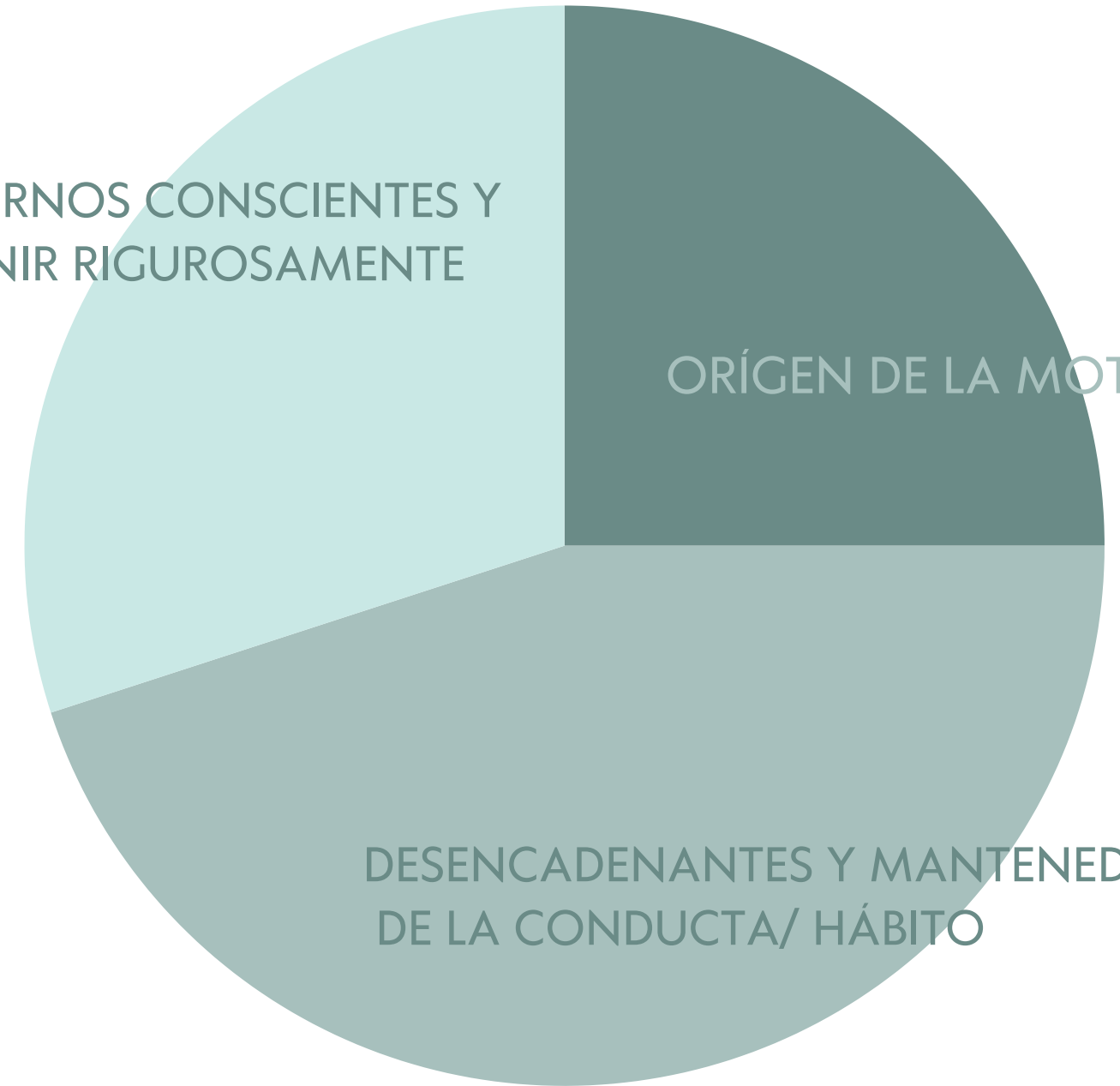
DESGRANAR LO GENERAL PARA INTERVENIR EN LO PARTICULAR

# NUEVOS HÁBITOS

HACERNOS CONSCIENTES Y  
DEFINIR RIGUROSAMENTE

ORÍGEN DE LA MOTIVACIÓN

DESENCADENANTES Y MANTENEDORES  
DE LA CONDUCTA/ HÁBITO







**dinámica Autoconocimiento**



# Encuesta tipo



## ☆ Documentación

- ¿Cuáles son tus valores fundamentales?
- ¿Qué te apasiona?
- ¿Cuáles son tus mayores miedos y cómo superarlos?
- ¿Qué logros te hacen sentir más orgulloso?
- ¿Qué te gusta de ti mismo, y qué no?
- ¿Cuándo te sientes feliz?
- ¿Qué te hace infeliz?

# dinámica

## Autoconocimiento

	Vamos a soñar ¿Qué quería ser de pequeña?	¿Qué imprescindibles me llevaría para estar sola en una isla desierta?	Cualidades y Aspectos mejorables observo en PERSONAJE PÚBLICO BRONCANO. PABLO MOTOS.
Libre			
PostIt			

## Calidades negativas

CONTROLADORA	MANIPULADORA
MENTIROSA	TRAIIDORA
EGOÍSTA	MATERIALISTA
SOBERBIO	INTOLERANTE
VÍCTIMISTA	INTERESADA
PASIVA	CONFORMISTA

## Calidades positivas

PACIENCIA	CREATIVIDAD
OPTIMISMO	CURIOSIDAD
RESILIENCIA	ENTUSIASMO
EMPATÍA	CONGRUENCIA
HUMILDAD	CONSTANCIA
INICIATIVA	DISCRECIÓN

Office on the web Frame





¿Qué nuevo  
hábito de vida  
saludable me  
gustaría  
incorporar?



menti.com 7941 5057



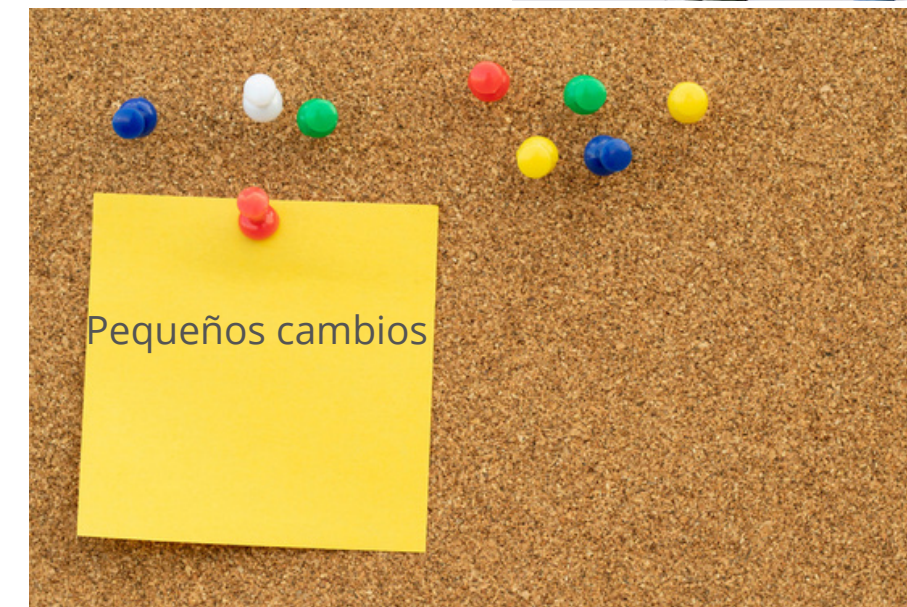
Vamos a rehacer  
los objetivos de  
logro

# Plan de acción

1. Definir un objetivo
2. Identificar tareas
3. Recursos necesarios
4. Definir plazos



1. Priorizar tareas
2. Supervisar y adaptar el Plan de Acción
3. Plan B y Listado de tareas pendientes





# Plan de acción

Objetivo/hábito:

	Acciones	Recursos	Tiempos
1			
2			
4			
5			
6			
7			





Señal del hábito y entorno

# Algunos TIPS a destacar

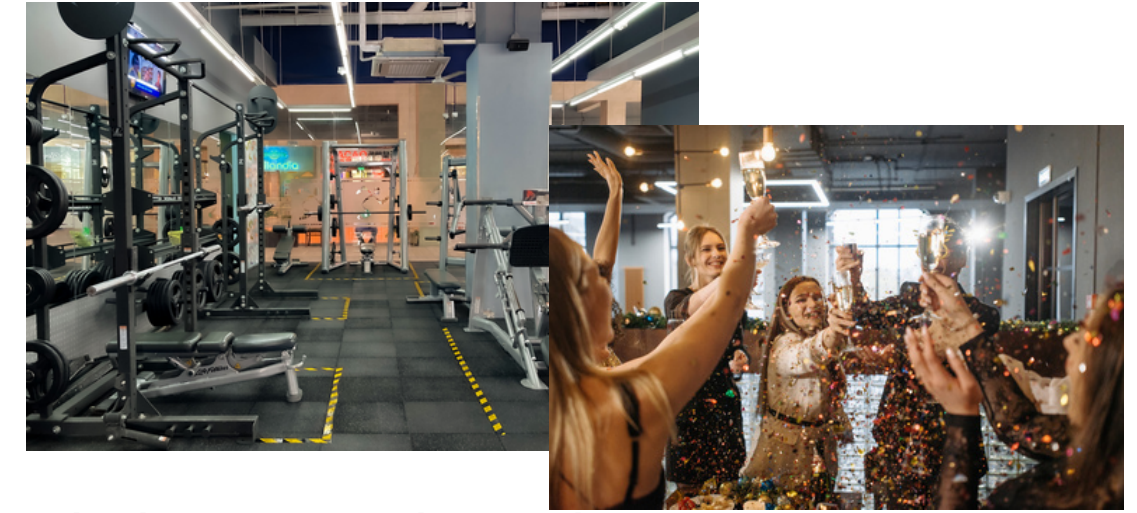
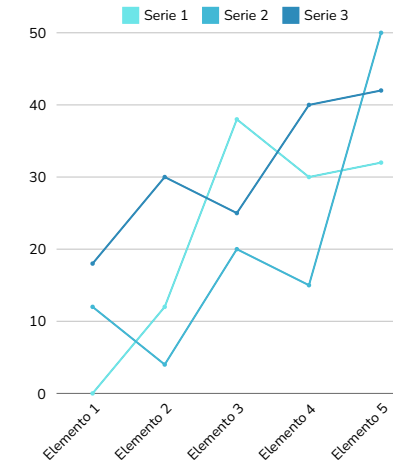


Inspiración / Modelado



Acompañamientos positivos

Aprendizaje no lineal



Vincular a hábitos ya adquiridos o a reforzadores naturales



Resaltar beneficios

Definir los inconvenientes





01. Identificar la motivación desde el Autoconocimiento
02. Definir el Objetivo de logro
03. Plan de Acción
04. Mantener el hábito

¡Muchas  
gracias!