



ESTILO DE VIDA Y CAMBIOS COMPORTAMENTALES.

**DOCTORA HELEN MARÍA
BARRETO, MÉDICA FAMILIAR**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conceptos de estilos de vida, modo de vida y condiciones de vida.
- Etapas, procesos, marcadores y contexto de del cambio.
- “SharedDecisionMaking”
- Conclusiones y perspectivas



ESTILO DE VIDA

- El **estilo de vida** o hábito de **vida** son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas.
- El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida. El modo en que las personas integran el mundo que les rodea
- En el estilo de vida, se resumen los patrones de comportamiento estables del individuo, en los que influyen de forma dialéctica e interrelacionada las características personales individuales, las influencias de las relaciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales, de forma que son flexibles y modificables.



Estilos de vida más importantes:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico.
- Sueño nocturno.
- Conducción de vehículos.
- Estrés.
- Dieta .
- Higiene personal.
- Manipulación de los alimentos.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Sexualidad.



MODO DE VIDA

Conjunto de actividades diarias de las diferentes esferas de la vida; es decir, los medios con que los individuos, grupos, clases sociales y la sociedad en su conjunto, en las condiciones de determinada formación económico social satisfacen y desarrollan sus necesidades espirituales y materiales, los cuales reflejan no solo como viven, sino también para qué viven, con qué objetivos y con qué escala de valores.

Expresan las relaciones entre las personas y la actividad humana a escala social



CONDICIONES DE VIDA

Condiciones higiénicas de la vivienda y sus alrededores, características socioeconómicas de la familia, sus interacciones psicológicas funcionamiento familiar—, cultura sanitaria, utilización por la familia de los servicios de salud, etc., así como otras condiciones sociales de sus miembros —grado de escolaridad y tipo de ocupación.



ESTILO DE VIDA ASOCIADO A SALUD

- Elecciones conductuales hechas por los individuos acerca de nutrición, actividad física, consumo de alcohol, consumo de tabaco, sustancias ilegales y prácticas sexuales
- Psicología del estilo de vida es el estudio de los **antecedentes**, **consecuencias** e **interacciones** de las conductas asociadas al estilo de vida



ESTILO DE VIDA ASOCIADO A SALUD

Todos sabemos que deberíamos comer más sano, ejercitarnos más y vivir mejor



¿Por qué no lo hacemos?

¿Por qué no lo hacen
tampoco nuestros
pacientes/ amigos/
familiares?



ESTILO DE VIDA ASOCIADO A SALUD

- Conductas del estilo de vida no están relacionadas simplemente o primariamente con la salud, sirven a la persona como:
 - Mejora del estado de ánimo
 - Estrategias de afrontamiento
 - Fuente de placer
 - Establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales



Thrilaway&Upton, 2009

Foto: vvens.com

ESTILO DE VIDA ASOCIADO A SALUD

- Están bajo el control (variable) del individuo
- Son más crónicos que agudos
- Esquema de consecuencias positivas en el presente y negativas en el futuro



EL CAMBIO COMPORTAMENTAL

- Todas las personas cambian, dependiendo de expectativas, deseos o necesidades. Siempre vemos que el cambio es un proceso, no un resultado, o bien puede verse como un *continuo de resultados en cambio constante*.



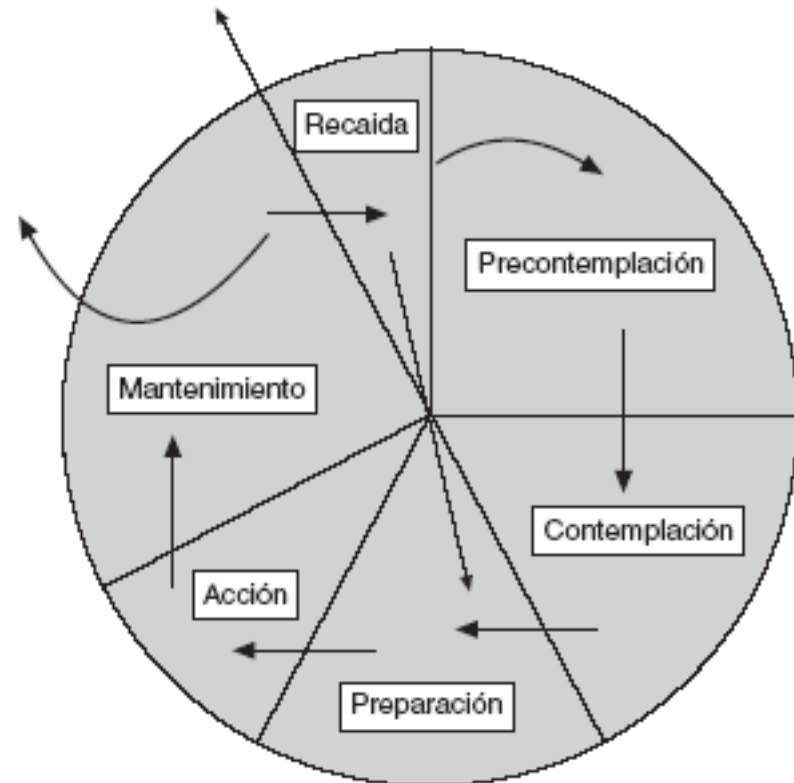
Fuentes-Pila, 2002

Foto:www.artpetty.com



EL CAMBIO COMPORTAMENTAL

- El modelo Transteórico (TTM) de DiClemente y Prochaska (1998) propone una secuencia dinámica de 5 estadios al realizar un cambio comportamental



EL CAMBIO COMPORTAMENTAL

○ Constructos principales

- Etapas del cambio
- Procesos del cambio
- Marcadores del cambio
 - Balance decisional
 - Auto-eficacia / Tentación
- Contexto del cambio
 - Situación de vida
 - Creencias y actitudes
 - Relaciones interpersonales
 - Sistemas sociales
 - Características personales durables: Personalidad



ETAPAS DEL CAMBIO TTM

A continuación vamos hablar un poco de ESCALA DE USO DE COMPORTAMIENTO EN ACTIVIDAD FISICA

70. Actualmente usted es físicamente activo?

1	Si	2	No
---	----	---	----

71 Pretende ser más activo físicamente en los próximos 6 meses?

1	Si	2	No
---	----	---	----

(ENC: LEA) En términos de actividad física regular, eso significa que usted debe realizar al menos 30 minutos o más al día y por lo menos 5 días a la semana. Por ejemplo, usted puede tomar un paseo de 30 minutos, o 3 caminatas de 10 minutos para un total de 30 minutos.

72. Actualmente usted hace actividad física regular? **(ENC: UNICA RESPUESTA)**

1	Si	2	No
---	----	---	----

73. Ha sido regularmente activo en los últimos 6 meses? **(ENC: UNICA RESPUESTA)**

1	Si	2	No
---	----	---	----



ETAPAS DEL CAMBIO TTM

- Precontemplación
- Contemplación
- Preparación para la acción
- Acción
- Mantenimiento



ETAPAS DEL CAMBIO TTM

- Precontemplación

Etapa en la cual la persona no considera un cambio en el patrón de comportamiento (en el futuro cercano - 6 meses)

tareas: concientización acerca de la necesidad de cambio

meta: consideración seria de cambio



ETAPAS DEL CAMBIO TTM



- Contemplación

La etapa en la cual la persona examina su patrón de conducta y la posibilidad de cambio en términos de riesgos-recompensa
tareas: análisis de pros-contras del patrón actual de conducta y de los costos y beneficios del cambio.

Toma de decisiones

meta: evaluación profunda que lleva a la decisión de cambio



ETAPAS DEL CAMBIO TTM

- Preparación para la acción

El individuo hace un compromiso de tomar acción en cambiar el patrón de conducta y desarrolla un plan o estrategia de cambio

tareas: aumento de compromiso con el cambio

meta: plan de acción a ser implementado en el corto plazo



ETAPAS DEL CAMBIO TTM

○ Acción

La persona implementa el plan de acción y lleva a cabo pasos para cambiar el patrón de conducta, empezando a crear un nuevo patrón de conducta
tareas: implementación de estrategias para el cambio, revisar el plan si es necesario, mantener compromiso de cara a las dificultades.

meta: acción efectiva para el cambio del patrón actual. Un nuevo patrón se establece por un periodo significativo de tiempo (3-6 meses)



ETAPAS DEL CAMBIO TTM

- Mantenimiento

La etapa en la cual el nuevo patrón de conducta se mantiene por un periodo extenso de tiempo y se consolida dentro del estilo de vida de la persona.

tareas: mantener el cambio en el tiempo y en una amplia gama de situaciones. Integrar la conducta a la vida de la persona. Evitar recaídas.

meta: cambio a largo plazo del viejo patrón por un nuevo patrón de conducta



ETAPAS DEL CAMBIO TTM



Recaídas más la regla que la excepción (Prochaska et al., 1992)
El movimiento no es lineal, se asemeja a etapas de Erikson
(DiClemente, 2006)



PROCESOS DEL CAMBIO TTM

- Cognitivo-Afectivos



PROCESOS DEL CAMBIO TTM

- Cognitivo-Afectivos
- Comportamentales



PROCESOS DEL CAMBIO TTM

- Cognitivo-Afectivos

Concientización

Auto reevaluación

Alivio dramático

Reevaluación Medioambiental

Liberación Social



PROCESOS DEL CAMBIO TTM

○ Comportamentales

Contra-condicionamiento

Control de estímulos

Manejo de recompensas

Relaciones de apoyo

Auto-liberación



PROCESOS DEL CAMBIO TTM

- Relaciones de ayuda
- Concientización
- Auto-liberación



Procesos más importantes

Este modelo integra los insights del psicoanálisis, el poder de las técnicas conductuales, los métodos experienciales de lo cognitivo y la filosofía liberadora del existencialismo (Prochaska et al., 1992)

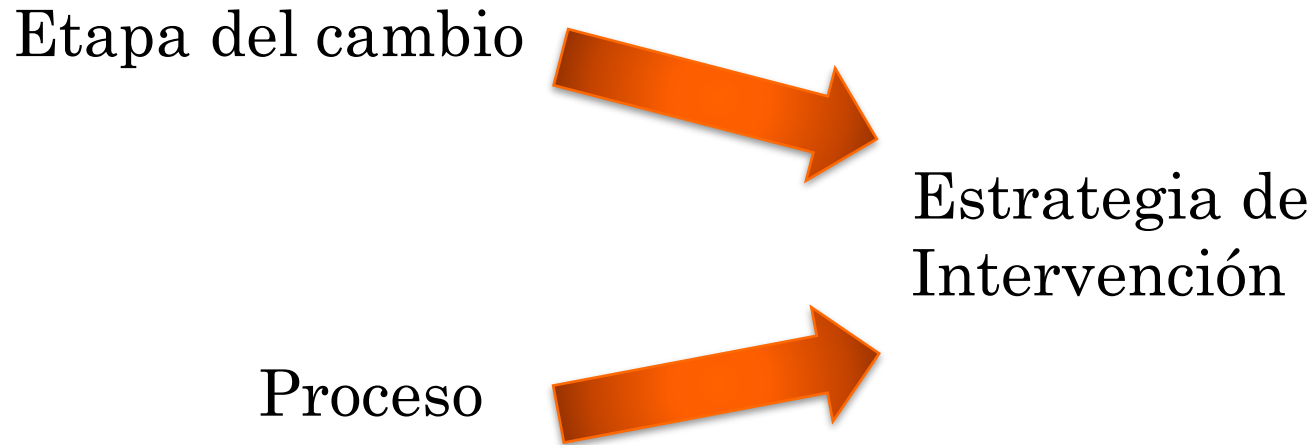


PROCESOS SEGÚN ETAPA

- Rosen (2000) presenta en su meta-análisis resultados interesantes:
 - Los procesos más predominantes en cada etapa varían de acuerdo al problema estudiado: para la promoción de ejercicio los procesos cognitivo-afectivos están presentes con mayor frecuencia en las etapas de acción y mantenimiento
 - Para cambios en la dieta, el proceso de concientización aparentemente se encuentra presente en etapas más tardías del cambio (ejemplo nuevas recetas)
 - Para dieta y ejercicio los procesos cognitivo-afectivos y comportamentales aumentan en tandem. Esto tiene implicaciones en intervención



IMPLICACIONES



Estrategias orientadas a la acción pueden ser altamente efectivas en personas en estadio de acción o preparación para la acción y al mismo tiempo ser completamente ineficientes para personas en precontemplación o contemplación (Prochaska et al., 1992)



MARCADORES DEL CAMBIO TTM

- Balance Pro-Contra
- Auto-eficacia / Tentación



MARCADORES DEL CAMBIO TTM

- Balance Pro-Contra



Racional y Emocional = Subjetivo



MARCADORES DEL CAMBIO TTM

- Auto-eficacia / Tentación

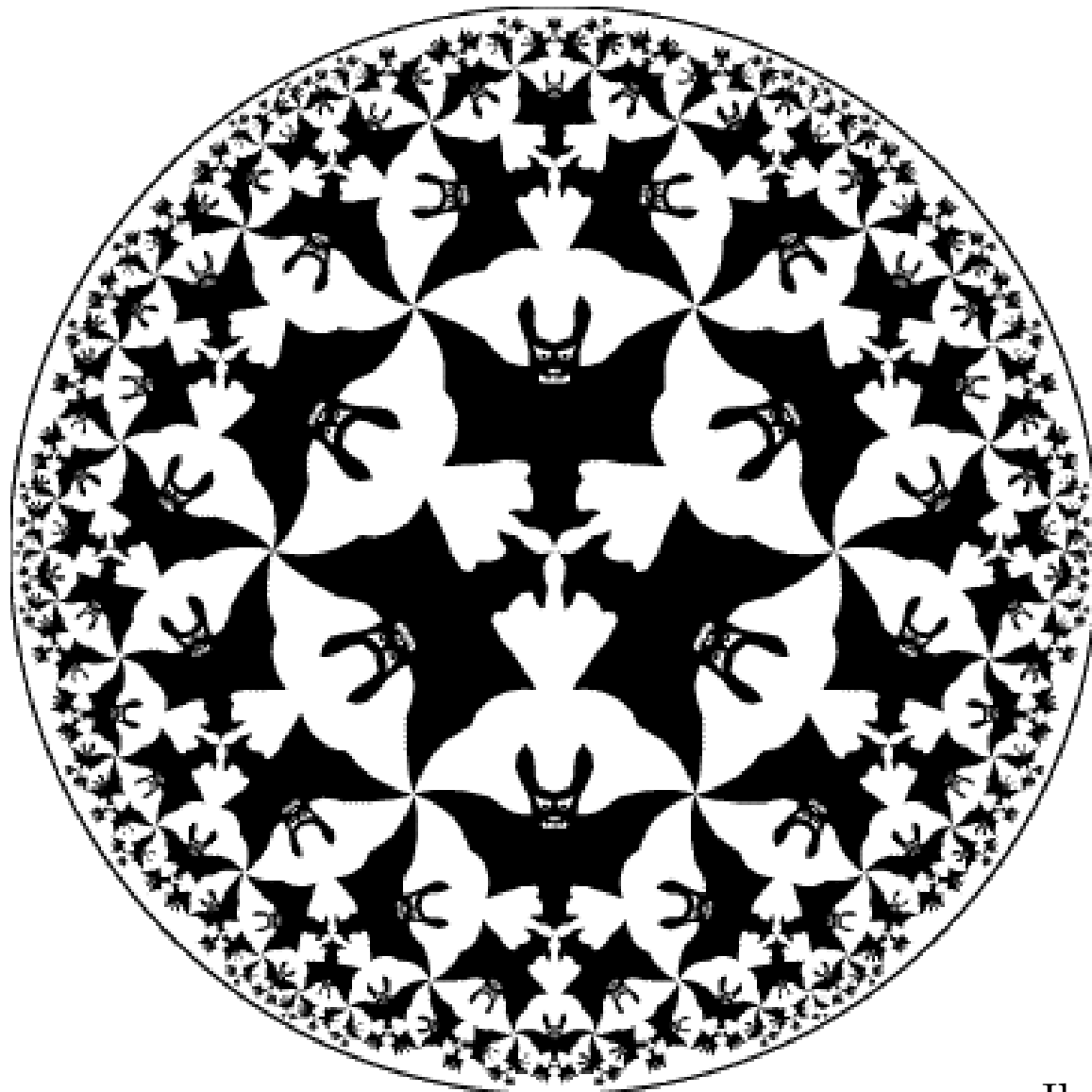


CONTEXTO

- Situación de vida actual
- Creencias y actitudes (valores)
- Relaciones Interpersonales (otros significativos)
- Sistemas Sociales (persuasión, modelamiento, norma social y referencia social)
- Características personales durables: Personalidad



CONTEXTO



Ilusión: Esher

EL ENCUENTRO PARA EL CAMBIO



CONCLUSIONES

- Tener en cuenta al individuo al considerar el cambio comportamental
- Considerar el momento de cambio en el que se encuentra, los procesos asociados al mismo y el contexto



CONCLUSIONES

“No se trata de hacer más o menos... se trata de hacer lo correcto en el momento indicado”

(DiClemente, 2006)

