**UPEU**

UNIVERSIDAD

PERUANA UNIÓN



**CAMBIO CONDUCTUAL**

**MATERIA: Salud Y Cultura Física I**

**DOCENTE: Ana Mamani Condori**

**SUSTENTANTE: Angel Huanuco Quispe**

**SEMESTRE: “I”**

**MATRICULA: 202010561**

**CICLO: 2020-I**

**PERÚ-JULIACA**

**Sé** **íntegro**

**Sé misionero**

**Sé** **innovador**

**PROYECTO DE CAMBIO CONDUCTUAL**

* **ELECCIÓN DE MI CONDUCTA NEGATIVA**

**“NO HAGO EJERCICIOS”**

* **MI CONDUCTA BLANCO DE CAMBIO**

**“HACER EJERCICIOS INTERDIARIO”**

**(1 SEMANA) INVESTIGACIÓN, BENEFICIOS DE MI CONDUCTA POSITIVA**

* **Controlar su peso**. - Junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en el control de su peso y la prevención de la obesidad. Para mantener su peso, la energía que usted gasta en sus actividades diarias debe ser igual a las calorías que usted come o bebe. Para perder peso, debe quemar más calorías de las que consume
* **Reducir el riesgo de enfermedades del corazón. -**  El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y el ataque al corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos
* **Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo**. - El ejercicio puede reducir el nivel de azúcar en la sangre y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Y si ya tiene una de estas enfermedades, el ejercicio puede ayudarle a manejarla
* **Dejar de fumar.-** El ejercicio puede hacer más fácil [dejar de fumar](https://medlineplus.gov/spanish/quittingsmoking.html), reduciendo sus ansias y los síntomas de abstinencia. También puede ayudar a limitar el posible aumento de peso al dejar el cigarrillo
* **Mejorar su salud mental y su estado de ánimo**. - Durante el ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el [estrés](https://medlineplus.gov/spanish/stress.html) y reducir su riesgo de [depresión](https://medlineplus.gov/spanish/depression.html)

**Bibliografía**

**Fuente De Investigación**

**MedlinePlus**

**Información de salud para usted**

<https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>

**(2 SEMANA) INVESTIGACIÓN, BENEFICIOS DE MI CONDUCTA POSITIVA**

* **Mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que envejece. –** este tipo de ejercicio se va encargar de estimular su cuerpo y liberar proteínas y otras proteínas para mejorar el funcionamiento del cerebro.
* **Fortalecer sus huesos y músculos. –** Este ejercicio nos ayuda a hacer más fuerte los huesos de niños como también de los adolescentes, los músculos ayudan a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza.
* **Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. -** Al hacer ejercicios también reduces el riesgo de cáncer las cuales son el Colon, mama, uterino y pulmón.

**Bibliografía**

* **Fuente De Investigación**
* **MedlinePlus**
* **Información de salud para usted**

<https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html>

**PROGRAMACIÓN DE MI CONDUCTA POSITIVA**

**MES DE JUNIO DEL 2020**

* **¿Cómo?**
* **¿Cuándo?**
* **¿Dónde?**
* **¿Con quién?**

**INFORME SEMANAL DE MI CAMBIO DE CONDUCTA POSITIVA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informe de mi camino conductual** | | | | | |
| **SEMENA** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **1** | **08/06/2020**  **Ejercicios**  **A las 6:00 am Hasta 7:00 am** | **09/06/2020**  **Ejercicios**  **A las 6:15 am**  **Hasta 6:50 am** | **10/06/2020**  **Ejercicios**  **A las 5:50 am**  **Hasta 7:10 am** |  | **12/062020**  **Ejercicios**  **A las 6:20 am**  **Hasta 7:05 am** |
| **2** | **15/06/2020**  **Ejercicios**  **A las 6:00 am**  **Hasta 6:40 am** | **16/06/2020**  **Ejercicios**  **A las 5:50 am**  **Hasta 6:40 am** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |

**EVIDENCIAS**

**EVIDENCIA DE LA 1 SEMANA - JUNIO**

**EVIDENCIA DE LA 2 SEMANA - JUNIO**



**Foto 2: 17/06/2020 ejercicios 5:50 am**

**Foto 1: 16/06/2020 ejercicios 6:00 am**