



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

HPER - 4200: Técnicas y Destrezas para el Entrenador Personal Edgar Lopategui Corsino

PC1 U2-01: Modificación del Comportamiento (36 puntos, 2 puntos c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

- C F 1. Según el **modelo transteórico**, la **primera etapa** para la modificación del comportamiento es la **pre-contemplación**.
- C F 2. En la etapa de **contemplación**, el cliente considera hacer un cambio en los **próximos 6 meses**.
- C F 3. La última fase para la modificación del comportamiento es la **transplación**.
- C F 4. En la fase de **acción**, el cliente se encuentra activo en el nuevo comportamiento saludable desde hacer **seis meses o menos**.
- C F 5. En la fase de **mantenimiento**, el cliente **ha estado activo** en el nuevo comportamiento saludable, desde hace **4 meses o menos**.
- C F 6. En la fase de **contemplación**, el cliente se encuentra considerando la modificación del comportamiento **dentro de los próximos 6 meses**.
- C F 7. En la etapa de **preparación**, el cliente **no contempla un cambio** de comportamiento por el momento.
- C F 8. La **motivación** real del cliente debe ser de tipo **extrínseca**.
- C F 9. Para establecer una modificación del comportamiento efectiva, es necesario **definir metas realistas a corto y largo plazo**.
- C F 10. En las **estrategias cognitivas**, dedicadas para modificar el comportamiento, la misma se caracteriza por la **sustitución alterna** del comportamiento deseado.
- C F 11. Bajo las **estrategias cognitivas**, se **identifican emociones** relacionadas a los comportamientos.
- C F 12. El **auto-monitoreo** de los comportamientos, es un enfoque recomendado para aquellos clientes que buscan modificar conductas de riesgo.
- C F 13. Es altamente recomendado que el entrenador personal se **identifique con el cliente y le ofrezca apoyo emocional**, durante las etapas dedicadas a modificar las conductas peligrosas del participante.
- C F 14. En las **estrategias de comportamiento**, se establecen recompensas cuando se realizan cambios hacia conductas saludables.
- C F 15. Para que una modificación del comportamiento del cliente se pueda llevar a cabo, es necesario **evitar escuchar al cliente**, cuando éste se encuentre bajo situaciones estresante que obstaculicen realizar el cambio deseado.
- C F 16. El programa sistemático conducente en ayudar a modificar los comportamientos no deseados del cliente, debe de ser uno que se **ajuste a las necesidades** del mismo.
- C F 17. Durante el proceso de trabajar la modificación de la conducta del participante, es una buena práctica que exista una **retro-comunicación** bilateral frecuente entre el entrenador personal y el cliente.
- C F 18. El **recordar la necesidad de modificar** algún comportamiento de riesgo, pertenece al grupo de **estrategias de comportamiento** durante el proceso de cambio.