

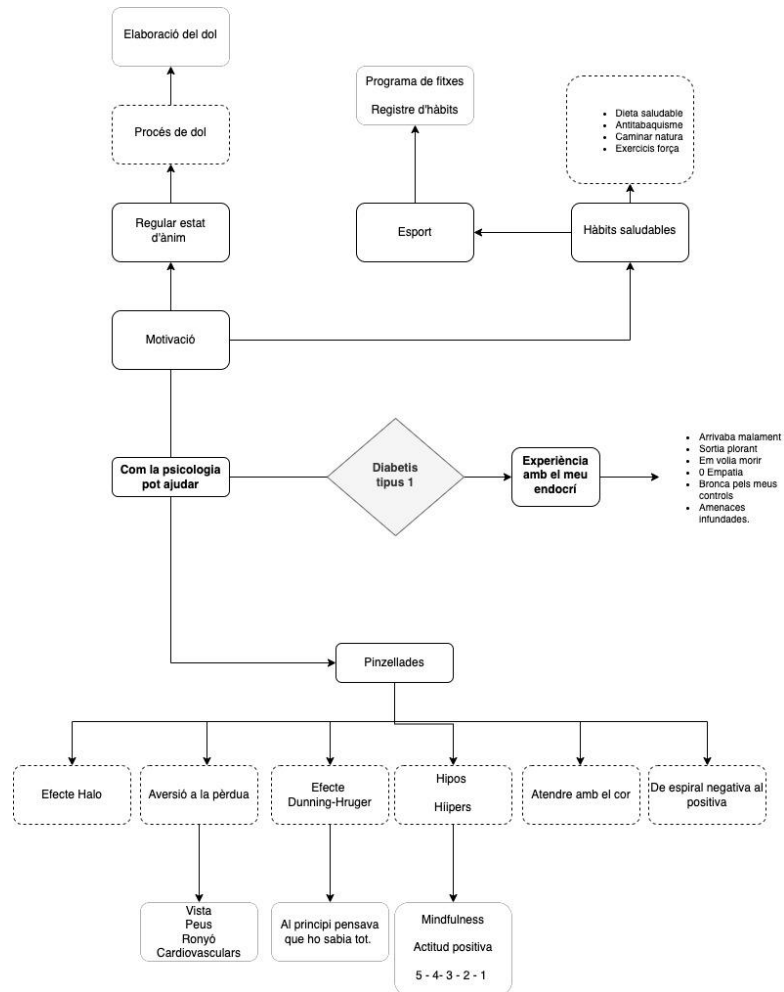


Dijous, 14 de juliol de 2016.



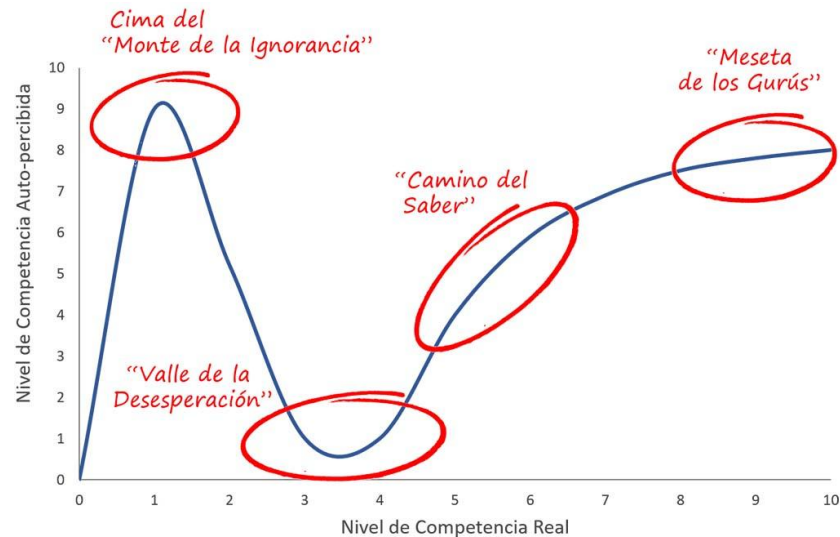
Diabetis i psicologia.

A càrrec d'Adrià Cabestany - Psicòleg Col·legiat 27.496



Preguntas al final.

Per què, a vegades,
“no sabem el que no sabem”?



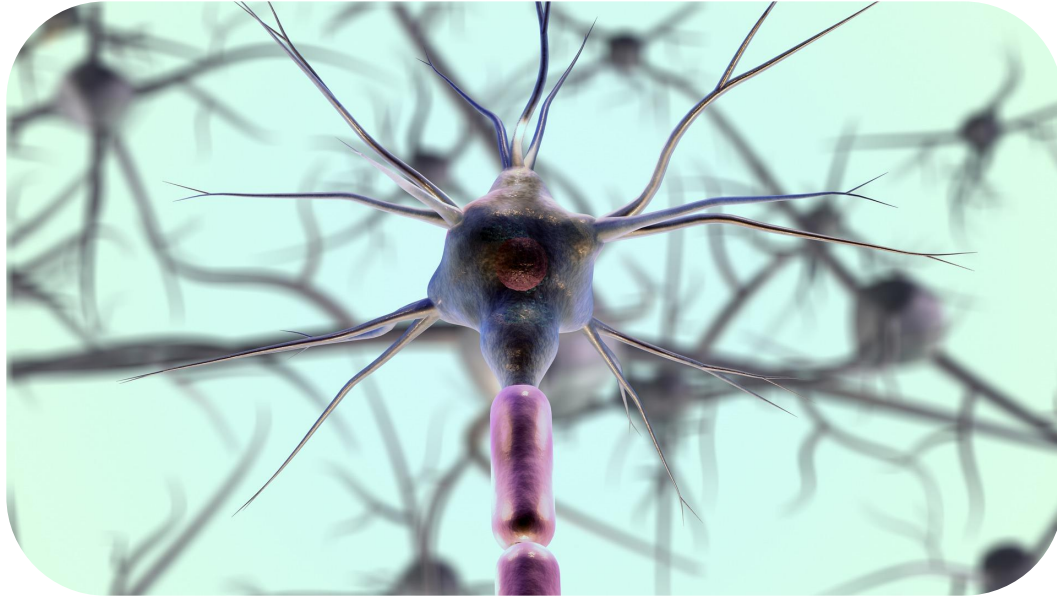
Què és l'aversion a la pèrdua?



Quantes fases té el dol?



Què dispara una conducta?



Pregunta sorpresa.



Per què parlem de psicologia?





Procés de dol.



Elisabeth Kübler-Ross.







Per què a mi?



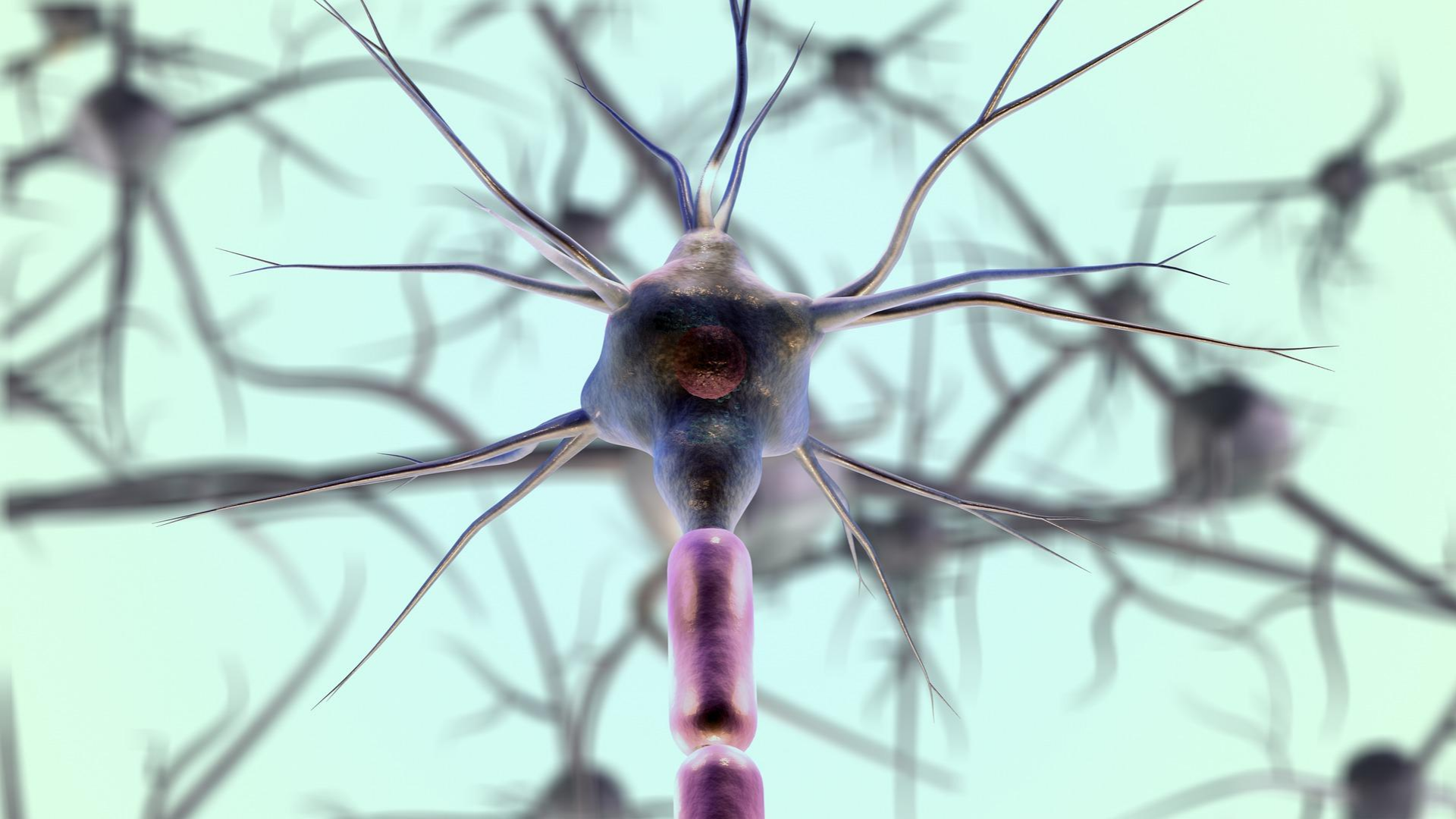


Características.



Hàbits atòmics









PROD.

ROLL

SCENE

TAKE

DIRECTOR

CAMERA

Date

Day Nite Int

Filter

Earl Mos

Sync



Hàbits atòmics

	Crear nous hàbits	Exemple
Senyal	Obvi	Lenta al coixí.
Desig	Agradable	Netes i nets.
Acció	Fàcil	Sucs.
Recompensa	Satisfactori	IFTTT

Hàbits atòmics

	Eliminar hàbits	Exemple
Senyal	Invisible	No comprar.
Desig	Desagradable	No vull ser X.
Acció	Difícil	Flexions.
Recompensa	Insatisfactori	Donatiu.



HABIT TRACKER

MONTH

- MEDITATE
- READ
- EXERCISE
- PRACTICE
- MAINTAIN
- BRAINSTORM

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
1												
2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
11	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
15	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
18	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
20	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
21	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
22	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
23	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
24	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
25	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
26	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
27	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
28	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
29	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
30	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
31	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

"We first make our habits, and then our habits make us." - John Dryden



Trobes **50 €**, en perds 20, com et sents?

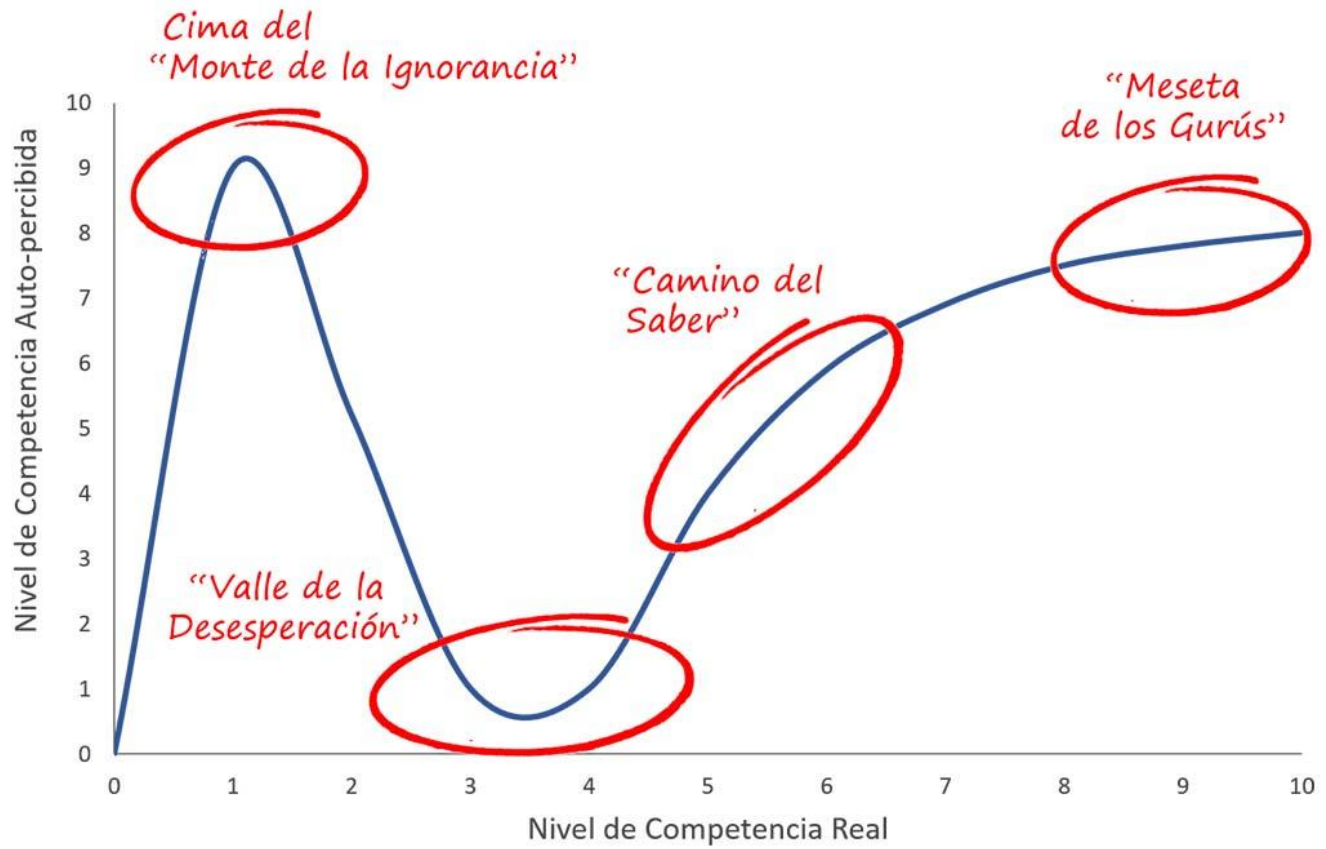
Aversió a la pèrdua.



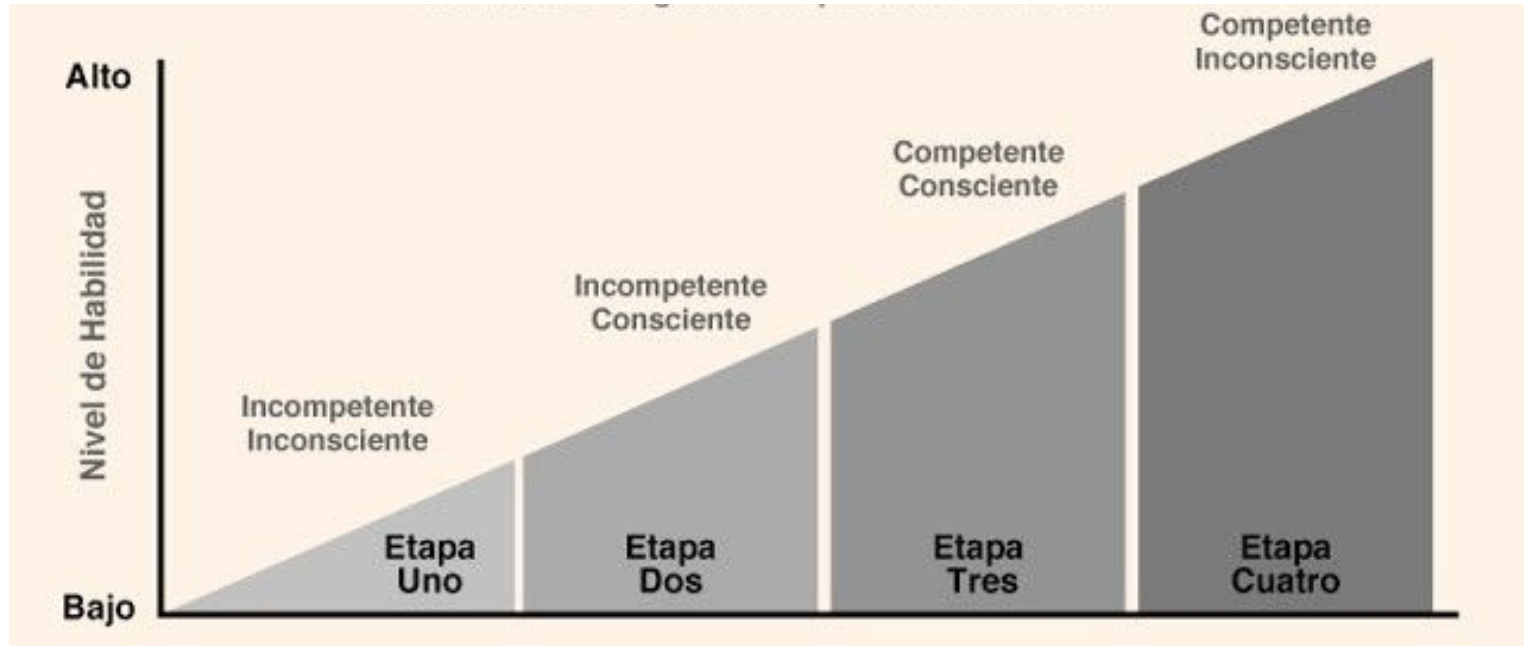
Efecte halo.



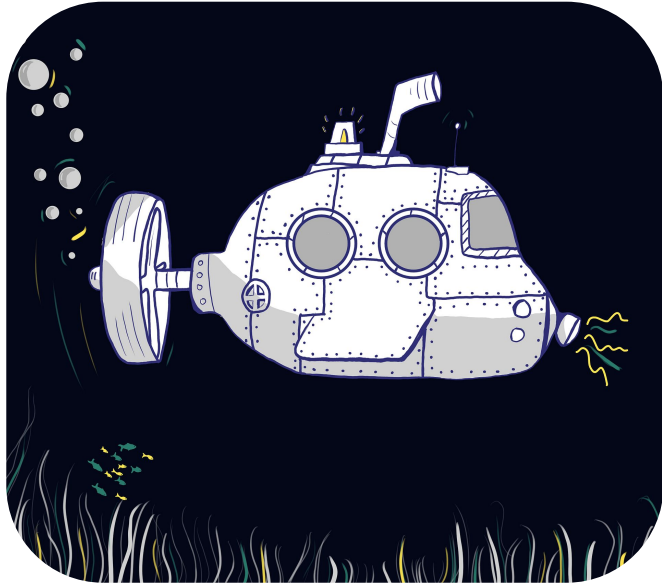
Efecte Dunning-Kruger



Les quatre etapes de l'aprenentatge de Maslow.



Hipos



Hípers



Hipos i por.



Molta insulina per error.

Hipos i por.



Rumia.



Hipos

Hípers

“Si un problema té solució, no cal preocupar-se.

Si no té solució, tampoc cal preocupar-se.”

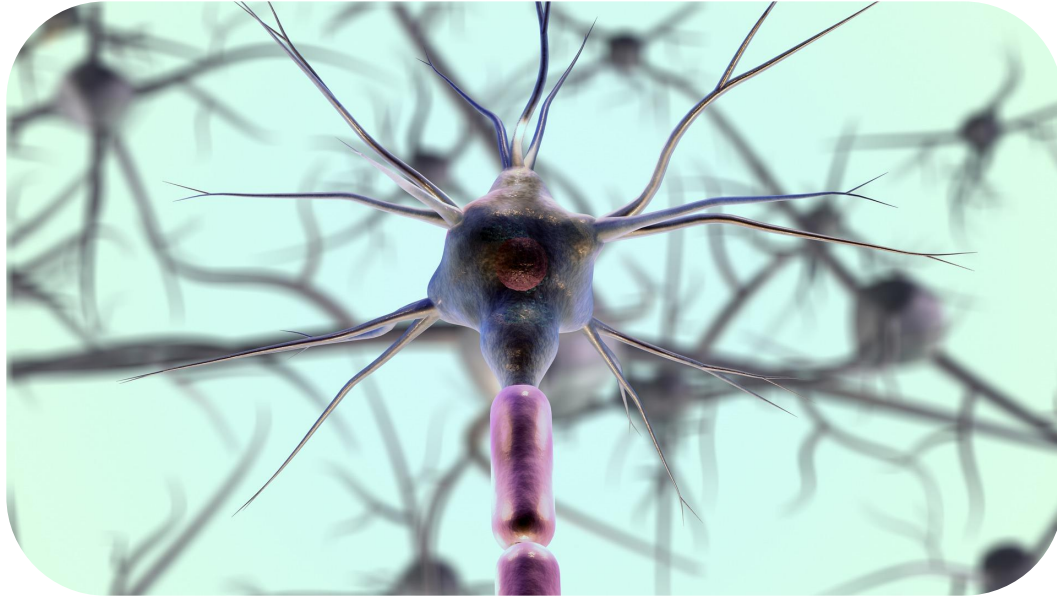
Proverbi xinès.

Hipos i hípers.

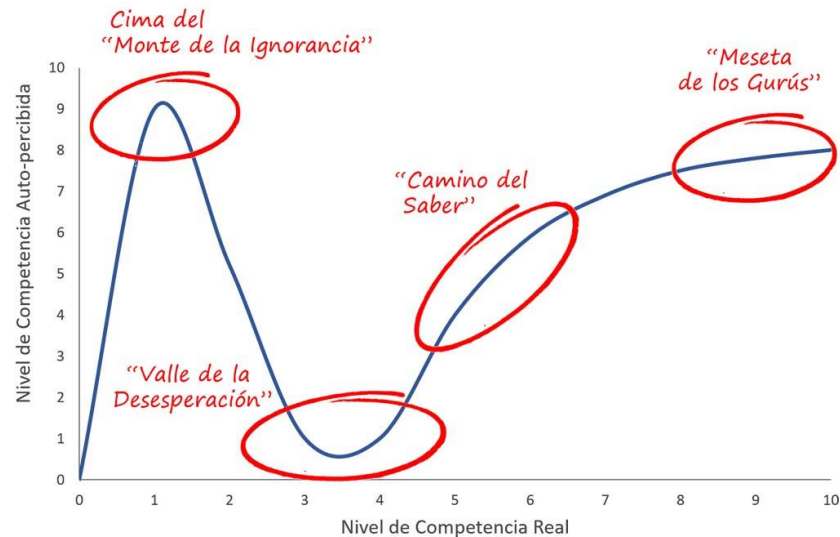
5 - 4 - 3 - 2 - 1

Preguntes finals.

Què dispara una conducta?



Per què, a vegades,
“no sabem el que no sabem”?



Què és l'aversion a la pèrdua?

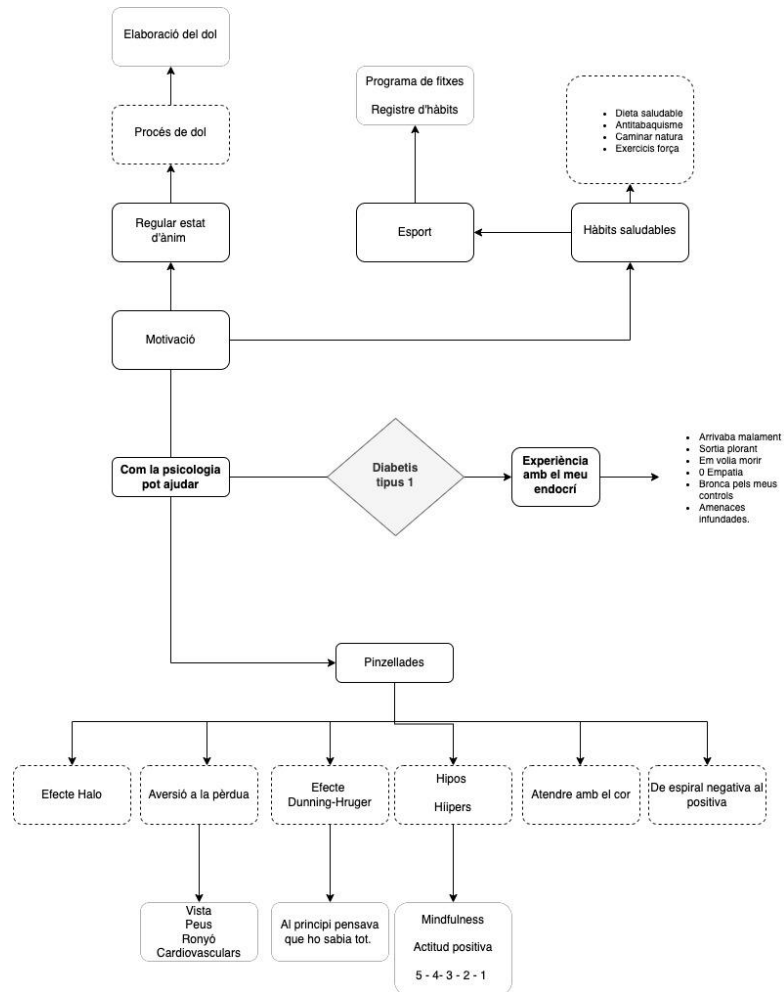


Quantes fases té el dol?



Què és invisible als ulls?





Recursos i biografia

Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos*. Diana.

Fornasini, S., Miele, F. y Piras, E.M. (2020) The Consequences of Type 1 Diabetes Onset On Family Life. An Integrative Review. *J Child Fam Stud* 29, 1467–1483.
<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01544-z>

Garcia, A.B. (2017). Actualización breve en diabetes para médicos de atención primaria. *Revista Española Sanidad Penit* 19, 57-65.

Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.

Kübler-Ross, E., Wessler, S., & Avioli, L. V. (1972). On death and dying. *Jama*, 221(2), 174-179.
<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/343400>

Resum:



Diabetis i psicologia.

www.adriacabestany.com

Adrià Cabestany

hola@adriacabestany.com

Psicòleg col·legiat 27.496

651 621 597