



**Kit de hábitos  
saludables para  
mejorar tu bienestar**



## Sumario

1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?	3
2. El ABC del autocuidado de la salud mental	5
3. Habilidades de autocuidado al servicio de tu salud mental	6
4. Cómo me puede ayudar el #PAE	11
5. Referencias bibliográficas	12

## ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?

*Héctor pospuso la alarma de su reloj despertador por tercera vez esta mañana. La tarde anterior decidió reunirse con amigos aun cuando no había terminado de redactar unos informes y tenía una reunión de trabajo programada para la mañana siguiente. Motivado por la confianza en sí mismo, y por la invitación de sus amigos a quedarse un rato más, Héctor extendió el tiempo de la reunión e incluso se tomó una cerveza más de lo que se había propuesto.*

*Héctor confía mucho en sus "habilidades mágicas", como suele nombrarlas. Él sabe, pues lo ha hecho maravillosamente en varias ocasiones, que, si logra concentrarse un par de horas, podrá finalizar sus informes. Al llegar a casa, exhausto, decide que dormirá un par de horas porque necesita su mente despejada para terminar el trabajo. Pero, sorpresa!, Héctor duerme más de ese par de horas que había planificado.*

*En cuanto consigue despertarse, Héctor experimenta una ola intensa de nervios y ansiedad porque su jefe de departamento le escribió la noche anterior solicitándole los informes; llegará tarde a la reunión y con el trabajo sin hacer. Conduce con mucha prisa porque sabe que su jefe estará presente en la reunión. En cuestión de horas, Héctor ha puesto en riesgo meses de esfuerzo, su salud mental y su futuro laboral.*

¿Alguna vez has tomado una decisión incluso sabiendo que te alejará de lograr tus metas u objetivos? Si tu respuesta es sí, este e-book es para ti pues se ha diseñado para darte **conocimientos y herramientas que te ayudarán a cuidar tu salud mental**, ya que éste es un recurso necesario que te permitirá disfrutar de una vida plena.



Tu salud mental es la encargada de moldear tu percepción, emociones y comportamientos a medida que te enfrentas a los desafíos de la vida diaria. Desde la perspectiva de la *Asociación Americana de Psicología (APA)*, la salud mental empieza con el **conocimiento y cuidado de cómo te sientes emocionalmente y con tus capacidades para adaptarte** a las diferentes situaciones en tu vida.

Conservar una buena salud mental te permite desarrollarte de manera productiva, conservar relaciones satisfactorias y encontrar alegría en los pequeños (o grandes) momentos de la vida. Mantenerla no se limita únicamente a tu capacidad de resolver problemas cuando se presentan y a la ausencia de trastornos mentales o dolores emocionales. Por otro lado, la mala salud mental puede tener un impacto enorme en todos los aspectos de tu vida.

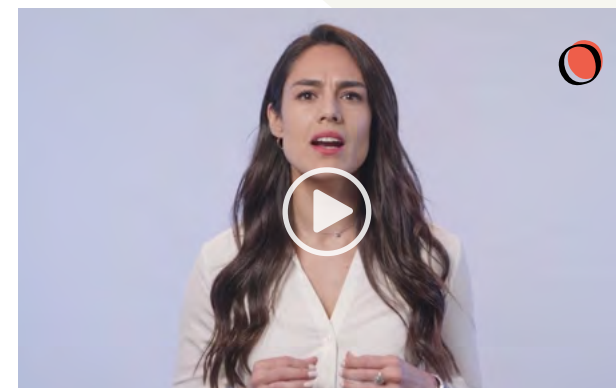
El deterioro de la salud mental puede manifestarse a través de trastornos como la depresión, la ansiedad, el estrés crónico y la sensación de aislamiento social, entre otros. Estos problemas pueden afectar negativamente a tus relaciones

personales, tu rendimiento laboral y, en última instancia, impactar en tu calidad de vida en general.

**Cuidar de tu propia salud es una estrategia continua, y conlleva algunas actitudes y compromisos generales.** También implica un mayor conocimiento de ti mismo/a y de cómo te afectan las experiencias en tu vida. Como ya comienzas a sospechar, todo empieza con el autocuidado. Las habilidades de autocuidado se desarrollan a lo largo de tu historia de vida e involucran varios procesos cognitivos clave.

El autocuidado ocupa un lugar fundamental en la *pirámide de la atención primaria de la salud (OPS, 2006)*.

A continuación, te explicamos algunos de estos **procesos para que puedas fortalecer tus habilidades de autocuidado**, así tendrás más recursos para afrontar los desafíos de la cotidianidad, disfrutar de una mayor calidad de vida en general y cuidar de tu salud mental.



**Las confusiones con la salud mental y las emociones desagradables**

**La salud mental es fundamental en tu vida diaria, ya que influye en tu percepción, emociones y comportamientos, por lo que es importante cuidar de ella para desarrollarte de manera productiva**

## El ABC del autocuidado de la salud mental

La palabra **autocuidado** tiene su origen en dos términos: "auto" del griego *auro*, que significa "uno/a mismo/a, y "cuidado" que proviene del latín *cogitstus*, que se refiere al pensamiento.

*Macotela y Romay (1992)* explican que las habilidades de autocuidado te permiten desarrollar una mayor capacidad de adaptación al mundo que te rodea y fomentan un desarrollo completo y saludable. De esta manera, el autocuidado es una de las habilidades que debes fortalecer para llevar una vida plena y equilibrada.

Según *Dean (1989)*, puedes concentrarte en tres ángulos:

1. Las acciones diarias que pueden tener un impacto positivo o negativo en tu salud.
2. Los comportamientos que realizas con la intención de preservar tu salud.
3. Las medidas concretas que tomas para aliviar los síntomas de una enfermedad.

Quizás te estarás preguntando cómo desarrollar habilidades de autocuidado tomando como referencia los ángulos anteriores. *Gantz (1990)* te diría que es fundamental que trabajes en tres aspectos cognitivos esenciales:

1. La percepción de ti mismo/a (o autoconcepto)
2. La confianza en tus capacidades (o la autoeficacia)
3. Y el sentido de control sobre tu vida (o el locus de control).

A continuación, vamos a profundizar en estos tres aspectos:

### Autoconcepto

El término autoconcepto se refiere a la imagen que una persona forma de sí misma después de analizar y valorar su habilidad en diversas áreas de su vida; esto incluye aspectos físicos, cognitivos, sociales y de destrezas.

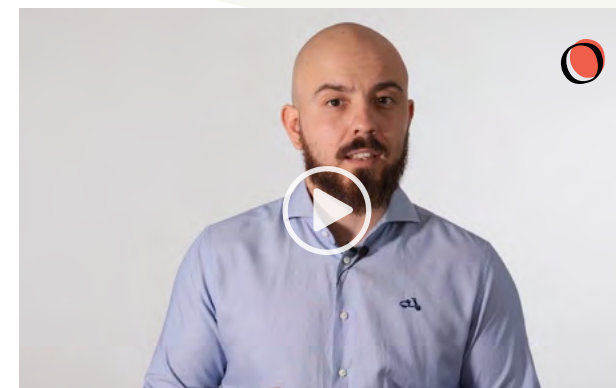
Una percepción positiva contribuye a desarrollar una autoestima saludable y fomenta un comportamiento proactivo orientado hacia la resolución de problemas y a la obtención de resultados favorables. Queda claro entonces, que para tener un autoconcepto saludable debes dedicarle tiempo a la autoobservación y la reflexión.

### Autoeficacia

La autoeficacia es la creencia que las personas tienen en su capacidad para llevar a cabo con éxito ciertas acciones y alcanzar logros específicos. El desarrollo de esta habilidad conlleva beneficios como la consecución de metas personales, el fortalecimiento de la confianza en sí mismos y la explicación de los éxitos como el resultado proporcional a sus niveles de esfuerzos y trabajo para conseguirlo.

### Locus de control

El locus de control se refiere a cómo las personas atribuyen las causas de los eventos en su vida



Factores psicosociales y salud mental

cotidiana. Si una persona percibe que un evento está relacionado con su propio comportamiento, esto indicará que ha desarrollado creencias de control interno. Por otro lado, cuando alguien interpreta que un evento no depende de sus acciones, es más propenso a tener creencias de control externo.

El desarrollo predominante de un locus de control interno conlleva muchos beneficios ya que las personas asumirán la responsabilidad de su comportamiento y experimentarán mayores niveles de motivación; por lo tanto, pensarán que su salud y su bienestar están estrechamente vinculados con las decisiones que toman.

## Habilidades de autocuidado al servicio de tu salud mental

Cuidar de ti mismo/a implica un proceso profundo que pasa por comprenderte, controlar tu comportamiento, aceptar las responsabilidades, tener confianza en tu capacidad para lograr tus objetivos establecidos, adquirir conocimientos y tomar decisiones que beneficien a tu salud.

A continuación, **te proponemos algunos ejercicios**. Son ejemplos concretos que puedes adaptar a tus necesidades personales. Practicarlos de manera regular te ayudará a desarrollar una mejor salud mental.



Su utilidad dependerá de tu nivel de compromiso diario y el empeño que pongas en cada uno de ellos. Te aseguramos que tu salud mental estará fortalecida al cabo de un par de semanas de ejercicio constante.

### Autoconcepto

Al cultivar una imagen realista y positiva de ti y al desarrollar una comprensión profunda de quién eres, puedes mejorar tu calidad de vida y alcanzar tus metas de manera más efectiva. Es importante trabajar en tu autoconcepto porque tiene un impacto significativo en varios aspectos de tu vida.

Estas son algunas de las razones:

**1. Autoestima y confianza.** Un autoconcepto positivo contribuye a una autoestima saludable y a la confianza en ti mismo/a. Cuando te miras de manera constructiva y valoras tus habilidades y logros, te sientes más seguro/a para enfrentar desafíos y perseguir tus metas.

**2. Comportamiento proactivo.** Tener una percepción positiva de ti mismo/a tiende a fomentar un comportamiento proactivo. Cuando crees en tu capacidad para lograr resultados positivos, es más probable que tomes la iniciativa en la vida y te enfrentes a los desafíos con determinación.

**3. Resolución de problemas.** Un autoconcepto sólido también está relacionado con la habilidad para resolver problemas de manera efectiva. Cuando tienes confianza en tu capacidad para superar obstáculos, eres más propenso/a a abordar los problemas de manera constructiva y encontrar soluciones.

**4. Bienestar emocional.** Las personas que se valoran a sí mismas tienden a experimentar menos ansiedad, depresión y estrés, ya que se sienten más preparadas para manejar las adversidades de la vida.

**5. Relaciones interpersonales.** Las personas que se sienten bien consigo mismas tienden a establecer relaciones más saludables y positivas, ya que no dependen de la aprobación constante de los demás para sentirse válidas.

**6. Toma de decisiones.** Cuando te conoces bien a ti mismo/a y eres consciente de tus metas y valores personales, es más probable que tomes decisiones que estén alineadas con tu autenticidad y te conduzcan hacia una vida más satisfactoria.

### Cómo construir un autoconcepto saludable

A continuación, te proporcionamos ejercicios cotidianos para desarrollar un autoconcepto y una autoestima saludable, enfocándote en tus fortalezas, logros y crecimiento personal.

**1. Diario de gratitud.** El primer ejercicio te ayudará a centrarte de manera más constructiva al analizar lo que te ha pasado en el día. Para que funcione, todos los días, antes de acostarte, escribe en un cuaderno tres cosas por las que estás agradecido/a en relación contigo mismo/a.

Pueden ser logros recientes, cualidades personales que aprecias o momentos en los que te sentiste orgulloso/a de ti mismo/a.

Por ejemplo, podrías escribir: *“Hoy estoy agradecido/a por haber completado mi proyecto a tiempo”, “Aprecio mi habilidad para escuchar a los demás” y “Me siento orgulloso/a de haber mantenido la calma en una situación estresante”*. Poco a poco estarás generando una dinámica de generosidad y cariño interior y mejorando tu relación contigo.

**2. Lista de fortalezas.** Haz una lista de tus fortalezas en diferentes áreas. Si no sabes por dónde empezar podrías hacer estas divisiones: laboral, física, cognitiva, social y familiar. Por ejemplo, en la categoría física, podrías incluir “buena resistencia física” o “flexibilidad”. Luego, elige una fortaleza para trabajar durante la semana. Si seleccionas “buena resistencia física”, podrías comprometerte a hacer ejercicio aeróbico regularmente.

**3. Desarrollo de habilidades.** Identifica una habilidad que te gustaría mejorar en cualquiera de las áreas mencionadas anteriormente. Por ejemplo, podrías decidir mejorar tus habilidades de comunicación. En este caso, dedica tiempo regularmente a practicar y mejorar esta habilidad.

Puedes leer libros sobre comunicación efectiva, hablar con amigos sobre cosas nuevas o buscar oportunidades para hablar en público.

**4. Apoyo social.** Haz una lista de las personas en tu vida que te ofrecen apoyo y te valoran. Mantén contacto regular con estas personas y comparte tus éxitos y desafíos con ellas. Puedes organizar encuentros sociales o simplemente llamar a alguien para conversar y fortalecer esas relaciones.

**5. Autoevaluación constructiva.** Al final de cada semana, reflexiona sobre tus logros y desafíos.

Enfócate en el crecimiento y el aprendizaje en lugar de la autocrítica. Por ejemplo, si tuviste un desafío en el trabajo, pregúntate qué aprendiste de la situación y cómo puedes abordarla de manera diferente la próxima vez.

**6. Ayuda a otras personas.** Busca oportunidades para ayudar a otras personas en sus metas y desafíos. Puedes ofrecer tu tiempo o conocimientos a alguien que lo necesite. Al hacerlo, te darás cuenta de tu capacidad para hacer una diferencia positiva en la vida de los demás, lo que reforzará tu autoimagen.



## Autoeficacia

Al fortalecer tu autoeficacia mejorarás muchos ámbitos de tu vida y desarrollarás una actitud más proactiva y un mejor estado de ánimo.

Es importante trabajar en tu autoeficacia por varias razones clave:

**1. Mejora de la confianza.** Desarrollar una autoeficacia sólida te brinda una mayor confianza en tus habilidades y capacidades. Esta confianza es esencial para enfrentar desafíos y superar obstáculos en la vida.

**2. Consecución de metas.** Cuando tienes una alta autoeficacia, es más probable que establezcas metas ambiciosas y estés dispuesto/a a trabajar duro para alcanzarlas. Creer en tu capacidad para lograr tus objetivos aumenta tus posibilidades de éxito.

**3. Mayor resiliencia.** Las personas con una buena autoeficacia tienden a ser más resistentes ante la adversidad. Ven los fracasos como obstáculos temporales en lugar de derrotas permanentes y están dispuestas a perseverar a pesar de los contratiempos.

**4. Reducción del estrés.** Al creer en tu capacidad para manejar situaciones difíciles, disminuye la percepción de amenaza, que es la precursora de que sientas estrés.

**5. Responsabilidad personal.** Reconoces que tus éxitos dependen en gran medida de tus esfuerzos y desempeño, lo que te motiva a tomar el control de tu vida.

**6. Mejora de la motivación.** Estás más dispuesto/a a trabajar duro y perseverar en tus esfuerzos, ya que crees que tus acciones tienen un impacto directo en tus resultados.

**7. Mayor felicidad y satisfacción.** Cuando logras tus metas y te sientes competente, experimentas una sensación de logro y bienestar.

### Cómo construir una autoeficacia saludable

Los siguientes ejercicios te ayudarán a desarrollar tu autoeficacia al fortalecer tu creencia en tu capacidad para lograr metas y superar desafíos.

Recuerda que la autoeficacia es una habilidad que se puede cultivar y mejorar con la práctica regular.

#### 1. Establece metas pequeñas y realizables.

Cada día, identifica una tarea o meta pequeña que deseas lograr. Puede ser algo tan simple como completar una lectura o realizar una actividad física. Luego, concéntrate en llevar a cabo esa tarea con éxito. Al lograr metas pequeñas con regularidad, fortalecerás tu creencia en tu capacidad para alcanzar objetivos. Empieza con metas pequeñas para demostrarte que eres capaz

de tener esos logros y, luego, poco a poco, ve aumentando el nivel de dificultad.

Por ejemplo, si quisieras trabajar en tu capacidad lectora, todos los días podrías decidir leer un capítulo de un libro sin distracciones. Concéntrate en alcanzar esa meta y celebra tu éxito al lograrlo.

**2. Lleva un registro de éxitos.** Mantén un diario o registro en el que documentes tus éxitos y logros diarios, por más pequeños que sean. Anota tus esfuerzos y el resultado obtenido. Esto te ayudará a atribuir tus éxitos a tus propios esfuerzos y desempeño, fortaleciendo tu autoeficacia.

Por ejemplo, podrías anotar que completaste una tarea importante en el trabajo, que hiciste ejercicio durante 30 minutos, que ayudaste a una compañera escuchando cómo se sentía o que aprendiste algo nuevo. Eres tú quien define qué son éxitos para ti. Anotar estos logros te ayudará a reconocer tus éxitos.

**3. Visualización positiva.** Dedica unos minutos cada día a la visualización positiva. Cierra los ojos y visualízate enfrentando con éxito situaciones desafiantes o alcanzando tus metas. Imagina cada detalle y cómo te sientes al lograrlo. Esta práctica puede reforzar tu creencia en tu capacidad para triunfar. Además, mientras lo visualizas, estás

desarrollando las estrategias que luego pueden ayudarte en la experiencia real.

Por ejemplo, si tienes una presentación importante en el trabajo, tómate un momento cada día para visualizarte impartiendo una presentación exitosa. Imagina a tu audiencia respondiendo de manera positiva y siente la confianza que tendrías en esa situación.

**4. Solicita feedback.** Pide retroalimentación a personas de confianza sobre tu desempeño en tareas específicas. Escuchar comentarios positivos y constructivos de otras personas puede reforzar tu creencia en tu capacidad para tener éxito.

Muchas veces nuestra autocrítica es demasiado cruel y está poco justificada, con lo que una visión externa nos puede ayudar a ser más realistas. Por ejemplo, supongamos que estás trabajando en tu escritura. Pide a un compañero o mentor que revise uno de tus ensayos y te brinde comentarios constructivos. Escuchar sus elogios y sugerencias te ayudará a aumentar tu autoeficacia en la escritura.

**5. Celebra tus éxitos.** Reconoce y celebra tus logros, por más pequeños que sean. Date recompensas o premios simbólicos por tus esfuerzos y éxitos. Esto refuerza la idea de que tus logros son el resultado de tu esfuerzo y habilidad.

Por ejemplo, después de completar un proyecto importante en el trabajo, date un pequeño premio, como disfrutar de tu postre favorito o tomar un día libre para relajarte. Reconocer y celebrar tus éxitos refuerza tu creencia en tu capacidad para lograr resultados positivos.

### Locus de control

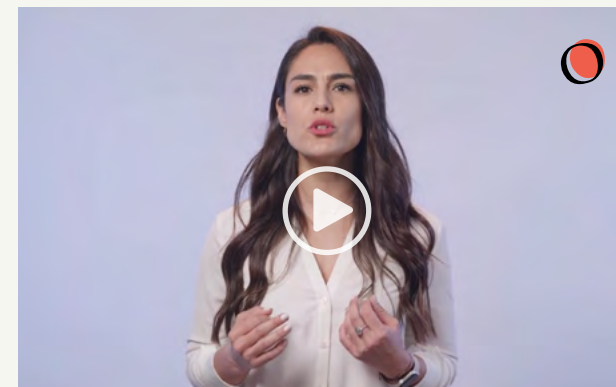
Es importante desarrollar el locus de control interno ya que puede impactar de forma significativa en diversos aspectos de nuestra vida.

Aquí te explicamos por qué es crucial:

**1. Responsabilidad personal.** Al fortalecer tu locus de control interno, asumes la responsabilidad de tus acciones y decisiones. Esto te permite tener un mayor sentido de control sobre tu vida y te empodera para tomar decisiones conscientes y alineadas con tus metas y valores personales.

**2. Motivación y persistencia.** Las personas con un locus de control interno creen que sus esfuerzos y acciones influyen directamente en los resultados, lo que los impulsa a esforzarse más y a no rendirse ante los obstáculos.

**3. Mejora de la salud y el bienestar.** Al tomar decisiones que benefician tu salud y bienestar, como adoptar un estilo de vida saludable o buscar ayuda cuando la necesitas, puedes experimentar una mejor calidad de vida y un mayor equilibrio



### Sospechosos habituales en la salud mental

emocional. Tu salud física y mental puede mejorar significativamente cuando te sientes en control de tus elecciones y acciones.

**4. Resiliencia.** Desarrollar un locus de control interno te hace más resistente ante las adversidades. En lugar de culpar a factores externos por los problemas, buscas soluciones y aprendizaje en cada situación difícil, lo que te permite recuperarte más rápidamente y continuar avanzando.

**5. Mejora de las relaciones.** Cuando asumes la responsabilidad de tus acciones y decisiones, también estás en mejores condiciones para

mantener relaciones interpersonales saludables. La comunicación efectiva y la toma de decisiones colaborativas se facilitan cuando tienes un locus de control interno bien desarrollado.

### Cómo construir un locus de control saludable

Para construir un locus de control saludable, que repercuta positivamente en tu bienestar, tendrás que invertir tiempo y práctica.

Para eso te ofrecemos los siguientes ejercicios:

**1. Toma de decisiones personales.** Practica la toma de decisiones personales en tu vida cotidiana. Muchas veces actuamos con la intención de satisfacer a otras personas, pero debes evitar caer en eso, elige tu comida en un restaurante en función de tus preferencias en lugar de lo que otras personas quieran. Esas pequeñas cosas te ayudarán a sentir que tienes control sobre tus elecciones.

Por ejemplo, durante la semana, elige una decisión personal que normalmente delegarías, como qué película ver o qué actividad realizar durante tu tiempo libre. Practica tomar la decisión por ti mismo/a, incluso si es algo pequeño. Esto te recordará que tienes control sobre tus elecciones personales.

**2. Resolución de problemas.** Enfrenta problemas cotidianos de manera proactiva. Cuando surja un

obstáculo, analiza cómo puedes abordarlo y toma medidas para resolverlo. A medida que encuentres soluciones, ganarás confianza en tu capacidad para manejar situaciones difíciles.

Por ejemplo, cuando te enfrentes a un problema en tu vida cotidiana, como un malentendido con un amigo, trabaja en abordar el problema de manera activa y constructiva. Comunica tus preocupaciones y busca soluciones en lugar de culparlo.

**3. Aprender de los fracasos.** Cambia la forma en que ves los fracasos. Por ejemplo, si experimentas un fracaso o desafío, como no obtener un trabajo que deseabas, analiza lo que podrías haber hecho de manera diferente. Considera cómo puedes aplicar ese aprendizaje en futuras situaciones para mejorar tus probabilidades de éxito.

**4. Control de estímulos negativos.** Trabaja en limitar la influencia de situaciones o personas que puedan tener un efecto negativo en tu vida y enfócate en mantener una actitud más positiva y autónoma.

Por ejemplo, identifica una fuente de estrés o negatividad en tu vida cotidiana, como las noticias constantes que quizá te dejan con mal humor o afectan a tu ánimo. Establece límites para reducir su influencia en tu estado de ánimo y enfoque.



### Estrategias para incorporar el autocuidado

Puedes limitar el tiempo que pasas viendo noticias para mantener un control más positivo sobre tu bienestar emocional.

Los ejercicios cotidianos diseñados para desarrollar y fortalecer el autoconcepto, la autoeficacia y el locus de control interno son herramientas valiosas. Si le dedicas tiempo a cuidar de todas estas facetas de tu vida, inevitablemente notarás una mejora en cómo te sientes, eso sí, conlleva una responsabilidad, un tiempo y un esfuerzo. Como todo lo que vale la pena en nuestra vida.

## Cómo me puede ayudar el #PAE



El **Programa de Ayuda al Empleado (#pae)** es un servicio de asesoramiento psicológico para ayudarte a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectando emocionalmente en tu día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

### ¿Para qué me sirve el #pae?

Gracias a este servicio que te ofrece tu empresa de forma gratuita, tendrás siempre un psicólogo o psicóloga disponible para ti en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, y serás atendido de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

### ¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas y la identidad son totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES. Tu privacidad está en manos de profesionales sanitarios.

### ¿Cuándo puedo usarlo?

Es ilimitado. Úsalo tantas veces como quieras, cuando y donde lo necesites.

### ¿Quién atiende mi consulta?

El **#pae** es atendido por un equipo de psicólogos expertos del equipo Afforhealth.

### ¿Cómo puedo hacer uso del #pae?

Teléfono (Atención 24/7):


España: 911 59 59 19

México: 555 35 02 620

Perú: 170 63 287

Colombia: 150 86 184

Uruguay: Teléfono virtual mediante enlace:

[pae.affor.es](https://pae.affor.es) (introducir CÓDIGO DE EMPRESA + )

Atención en Inglés:

911 59 93 85 (L-V de 15 a 22 CEST)

Correo electrónico: [pae@afforhealth.com](mailto:pae@afforhealth.com)

Chat: **App forHealthHUB**

Además, tendrás acceso a diferentes contenidos psicoeducativos:

- **Campañas de sensibilización** para aprender a gestionar tus emociones.

- **Talleres semanales en DIRECTO** con psicólogos/as expertos/as.

Y recibirás contenidos exclusivos y novedades a través de nuestra Newsletter: **Info #PAE**

## Referencias bibliográficas

Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Atención primaria de la salud: Más necesaria que nunca*. Washington, D.C.: OPS.

Rodríguez Gázquez, M. de los Ángeles, Arredondo Holguín, E., & Salamanca Acevedo, Y. A. (2013). *Capacidad de agencia de autocuidado y factores relacionados con la agencia en personas con insuficiencia cardíaca de la ciudad de Medellín (Colombia)*. *Enfermería Global*, 12(2), 183-195.

Macotela, S., & Romay, M. (1992). *Inventario de habilidades básicas: Un modelo diagnóstico-prescriptivo para el manejo de problemas asociados al retardo en el desarrollo*. Editorial Trillas.

Dean, K. (1989). *Self-care components of lifestyles: The importance of gender, attitudes and the social situation*. *Social Science & Medicine*, 29(2), 137-152.

Gantz, W. (1990). *Self-care strategies for well-being: Cognitive perspectives on health behavior*. Health Behavior Research.

Harter, S. (2006). *The development of self-representations during childhood and adolescence*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 610-642). Guilford Press.

Hudek, B., & Kardum, I. (1996). *Self-concept and well-being: The impact of cognitive and affective components*. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 55-62.

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. Reprinted in H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (1998). San Diego: Academic Press.

Rotter, J. B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.

Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). *Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 99-129). Guilford Press.

Thoresen, C. E., & Mischel, W. (2004). *Self-regulation processes and health behavior change: A lifespan perspective*. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 131-147). Guilford Press.





AfforHealth