ALUMNO: NOEMI CONCEPCION PUERTO ANTONIO

PROFESORA: EVELYN

TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL:

“COMPORTAMIENTO Y SALUD”

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

GRADO: 1° ER CUATRIMESTRE

CARRERA: ENFERMERIA

FECHA 17/09/21

COMPORTAMIENTO Y SALUD

Salud se equipara a la ausencia de enfermedad

Un estudio epidemiológico realizado en un condado californiano demostró cómo un patrón o estilo de vida determinado estaba asociado con el ser y sentirse saludable.

No fumar, no beber en exceso, hacer ejercicio, dormir de siete a ocho horas, un peso equilibrado, un desayuno abundante, no comer entre comidas... resultaron ser hábitos, en conjunto, excelentes predictores de una vida significativamente más larga y sana.

Así como hay hábitos sanos, hay malos. Es allí donde se ven reflejadas las enfermedades. Una de ellas. Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

¿Cómo actuar sobre el comportamiento? ¿Cómo lograr que las personas se conduzcan saludablemente o establezcan vínculos adecuados?

La psicología, como ciencia del comportamiento, puede dar respuesta a tales preguntas; sus hallazgos han demostrado ser útiles a la hora de producir cambios positivos, tanto en el estilo de vida de las personas como en el tamaño y calidad de sus interacciones.