



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Michell Guillén Soto*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I cuatrimestre*

# IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

LA PSICOLOGIA DE LA SALUD ESTA INTERESADA POR EL COMPORTAMIENTO, ACTITUD Y PROCESOS QUE PUEDEN ESTAR OCURRIENDO CON UN INDIVIDUO DE TAL FORMA QUE AFECTEN A SU SALUD.



SE ENCARGA DE VALORAR LA ENFERMEDAD, Y QUE PROCESOS LA ENGLOBAN PARA QUE SE PRODUZCA.

EL PSICOLOGO SE ENCARGA DE:



EVALUAR.



COMUNICAR.



OBSERVAR.

PARA TRATAR LAS DIFERENTES ENFERMEDADES QUE PUEDAN EXISTIR.



# ¿QUE OBJETIVOS TIENE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD?

**FOMENTAR LA SALUD:**  
AUMENTAR EL INTERES DE CUIDADO PERSONAL, ANTES QUE LA ENFERMEDAD SE PRESENTE.



**PREVENCION DE ENFERMEDADES:**  
EVITAR QUE SE GENEREN LAS ENFERMEDADES.

**INVESTIGACION:**  
SABER POR QUE APARECEN ESTOS PROBLEMAS Y LA FORMA DE TRATARLOS.



**ESTUDIAR TODOS LOS FACTORES:**  
SE ENCARGA DE ESTUDIAR DE FORMA GLOBAL TODOS ELLOS PARA ESTABLECER EL TRATAMIENTO ADECUADO.

# ESTILOS DE VIDA.

## SINGER (1982).

"ES UNA FORMA DE VIVIR O LA MANERA EN LA QUE LA GENTE SE CONDUCE A SUS ACTIVIDADES DIA A DIA"

## ARDELL (1979).

SON AQUELLAS CONDUCTAS SOBRE LAS QUE UN INDIVIDUO TIENE CONTROL Y QUE INCLUYEN TODAS LAS ACCIONES QUE AFECTAN A LOS RIESGOS PARA LA SALUD

ESTILO DE VIDA SALUDABLE:  
SE CLASIFICAN CON DOS DIMENSIONES.

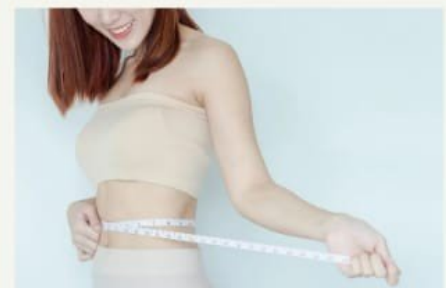
## SOBRIEDAD.

QUE IMPLICA NO FUMAR, TOMAR ALIMENTOS SALUDABLES, ABSTINENCIA DEL ALCOHOL.



## ACTIVIDAD.

QUE IMPLICA PARTICIPACION EN DEPORTES Y EJERCICIO REGULAR, MANTENIENDO DE UN BAJO INDICE DE MASA CORPORAL.





## ESTILO DE VIDA SEDENTARIO: NO GOZAN DE BUENA SALUD FISICA.

EL SEDENTARISMO LLEVA A PADECER DOLORS Y MOLESTIAS EN MÚSCULOS Y ARTICULACIONES QUE LES IMPIDEN REALIZAR DETERMINADAS ACTIVIDADES.



## ESTILO DE VIDA MINIMALISMO: SE BASA EN LA SIMPLIFICACION.

QUIENES LO PRACTICAN ÚNICAMENTE SE ENFOCAN EN BUSCAR LO MÁS IMPRESCINDIBLE Y SE ALEJAN DE CUALQUIER DERROCHE O MAL USO DE SUS RECURSOS.



## ESTILO DE VIDA ACTIVO:

AQUEL QUE SIGUEN LAS PERSONAS QUE HACEN EJERCICIO DE FORMA REGULAR, NO PARAN DE APRENDER, VIAJAR Y REALIZAR TODO TIPO DE ACTIVIDADES.



## ESTILO DE VIDA LIBRE:

COMPORTAMIENTOS TOTALMENTE CONTRARIOS AL ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

CONSUMO DE ALCOHOL, TOMA DE ALIMENTOS NO SALUDABLES Y DESPREOCUPACION POR LA APARIENCIA FISICA



PRESTANDO ATENCION A LOS ESTILOS DE VIDA SE MUESTRAN DIFERENTES PERSPECTIVAS QUE PROPONEN LA DISTINCION ENTRE:

CONDUCTAS DE DETENCION DE ENFERMEDADES:

AQUELLAS QUE PROPORCIONAN LA POSIBILIDAD DE DETECCION DE TRANSTORNOS Y QUE POR SI MISMAS NO PERMITEN QUE LA PERSONA MEJORE SU SALUD.



CONDUCTAS DE PROMOCION DE LA SALUD: AQUELLAS QUE POR SI MISMAS PERMITEN QUE LA PERSONA MEJORE SU SALUD.



# PUNTOS ESENCIALES DEL ESTILO DE VIDA

-PROMOVER UNA GLUCEMIA ESTABLE RECOMENDADO ALIMENTOS CON ESCASO ÍNDICE GLUCÉMICO, COMO LAS PROTEÍNAS Y LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS.

- RECOMENDAR A LOS PACIENTES LA INCLUSIÓN DE ALGUNA PROTEÍNA EN EL DESAYUNO, PARA FOMENTAR LA GLUCEMIA ESTABLE DURANTE EL DÍA.

- REDUCIR AL MÍNIMO EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS.

- RECOMENDAR EL CONSUMO DE ABUNDANTE AGUA PURA Y COMER FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES, PESCADO Y, SI SE COME CARNE Y PRODUCTOS LÁCTEOS, PRODUCTOS ORGÁNICOS CULTIVADOS LOCALMENTE SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

- EVITAR LAS BEBIDAS EDULCORADAS, LOS ALIMENTOS PROCESADOS, LAS COMIDAS GRASAS, LOS ALIMENTOS FRITOS Y LA COMIDA BASURA.





# CONCLUSION

LA PSICOLOGIA DE LA SALUD ES MUY IMPORTANTE EN NUESTRA VIDA, YA QUE SE ENCARGA DE OBSERVAR EL COMPORTAMIENTO Y LA ACTITUD DE LAS PERSONAS Y ANALIZAR PARA PODER IDENTIFICAR ALGUN TIPO DE ENFERMEDAD QUE PUEDA EXISTIR O QUE SE PUEDA DESARROLLAR Y DAR UN TRATAMIENTO ADECUADO Y JUSTO PARA LO QUE SE REQUIERE YA QUE SUS OBJETIVOS BASICOS SON FOMENTAR LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES. LOS ESTILOS DE VIDA TAMBIEN SON MUY IMPORTANTES YA QUE EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE ESTILOS DE VIDA QUE SE ACOPLAN A DIFERENTES TIPOS DE PERSONAS, CADA UNO DEPENDIENDO DE LOS HABITOS QUE MANEJAN HABITUALMENTE EN SU VIDA DIARIA, ALGUNOS ESTILOS DE VIDA FAVORECEN A LA SALUD, YA QUE SE BASAN EN LA ALIMENTACION SALUDABLE Y EL EJERCICIO HABITUAL DE LA PERSONA Y OTROS NO PERMITEN QUE LA SALUD DE LA PERSONA MEJORE YA QUE SU ESTILO DE VIDA SE BASA EN LA MALA ALIMENTACION Y MUY POCO EJERCICIO FISICO.



# Bibliografía

Puntos esenciales del estilo de vida hoja 2 (1-12)

Libro: Estilo de vida y su relación con la mente.

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Estilo\\_de\\_vida\\_saludable\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_la\\_mente\\_A.\\_Ojani.pdf&ved=2ahUKEwj87PuNkq\\_6AhVjK0QIHRxGBW4QFnoECAsQAQ&usg=AOvVaw1\\_W5Yla85BMjEmY\\_Q8VF3Z](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A._Ojani.pdf&ved=2ahUKEwj87PuNkq_6AhVjK0QIHRxGBW4QFnoECAsQAQ&usg=AOvVaw1_W5Yla85BMjEmY_Q8VF3Z)

Cambios de estilos de vida y conceptos según la OMS..Ejemplos de estilos de vida (1-4)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://rolleat.com/es/estilo-de-vida/%23:~:text=%3Dseg%25C3%25BAn%2520la%2520OMS%252C%2520el%2520estilo,La%2520salud%2520f%25C3%25ADsica.&ved=2ahUKEwis39zXkq\\_6AhWyK0QIHVDvCQAQFnoECACQBQ&usg=AOvVaw3hVEICoVARC\\_Y2bcQc1ZfP](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://rolleat.com/es/estilo-de-vida/%23:~:text=%3Dseg%25C3%25BAn%2520la%2520OMS%252C%2520el%2520estilo,La%2520salud%2520f%25C3%25ADsica.&ved=2ahUKEwis39zXkq_6AhWyK0QIHVDvCQAQFnoECACQBQ&usg=AOvVaw3hVEICoVARC_Y2bcQc1ZfP)

Antología de psicología y salud.

1.6 (1[1-5]) (2) (5[1-3])

1.8 (1[1-5]) (3[1-7])