



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Damián Grisdeli Ordoñez José.

**TEMA:** Unidad III y IV.

**PARCIAL:** Segundo.

**MATERIA:** Psicología y Salud.

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Laura Jacqueline López Hernández.

**LICENCIATURA:** Enfermería.

**CUATRIMESTRE:** Primero.

*Frontera Comalapa Chiapas a 06 de Diciembre del 2022.*

# COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Los perfiles de morbilidad y mortalidad de un país se encuentran ligados a patrones particulares de conducta que pueden ser modificados y que cualquier individuo puede adoptar conductas saludables para contribuir a su salud y bienestar.



analiza dos aspectos de las representaciones individuales de la conducta de salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad:

- La percepción de la amenaza de la Enfermedad
- La evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza



La información sobre los hábitos de salud y las enfermedades puede hacer hincapié en los beneficios de realizar comportamientos saludables, o bien, en las pérdidas o daños como consecuencia de hábitos nocivos.



Forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos.

Comportamiento Humano mediante:

- Determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos.
- La conducta
- El ambiente.

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.

Perspectiva comportamental del sueño



Tiempo Circadiano



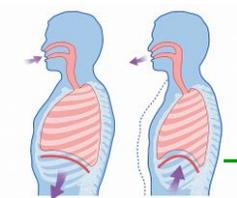
- Dimensión Física.
- Nutrición.
- Respiración.
- Ejercicio Físico.



Está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores.



Es una experiencia que implica no solo mi físico, sino también mi pensamiento, mi comportamiento, mi emoción y mi sensación.



Ayuda a promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.



Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal.