



## **Súper nota**

*Nombre del Alumno: Sayuri Guadalupe Vázquez López*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

## FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Aspectos de la conducta humana que influye a la hora de promover y mejorar el estado general de la salud



### ESTILO DE VIDA



Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal

#### ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE:

Incluye hábitos y prácticas que pueden dañar la salud física y mental como:

1. Mala alimentación
2. Falta de higiene
3. aislamiento



#### ESTILO DE VIDA Y SU INFLUENCIA:

Es el estilo de vida incluye aspectos sociales, así como de grupos, busca la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar

#### ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Conjunto de comportamientos que lo hacen posible como:

1. Una buena alimentación
2. Vida social
3. Descanso
4. Ejercicio físico



## 1.11 EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

Proceso que involucra varias etapas, convierte los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo y podría enfrentar obstáculos en el camino



### IMPORTANCIA DEL CAMBIO DE HABITOS:

1. Transformación personal y profesional
2. Mejora de la salud y el bienestar
3. Aumento de la productividad

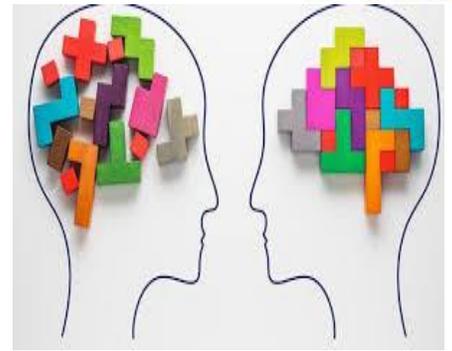
Cuatro etapas por las que se pasa a la hora de cambiar hábitos o comportamientos relacionados con la salud:

1. Reflexión
2. Preparación
3. Acción
4. Mantenimiento



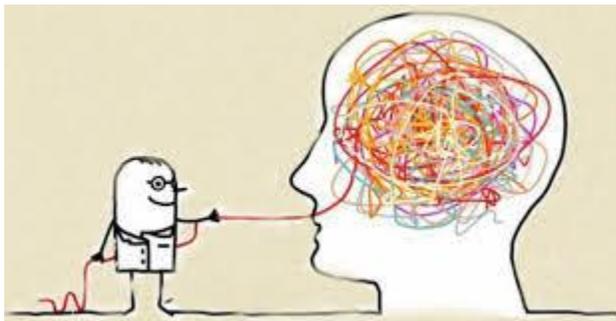
## 1.12 ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Explican el comportamiento de la salud de las personas. Estos enfoques tienen su origen en las teorías conductuales y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información. Existen dos modelos:



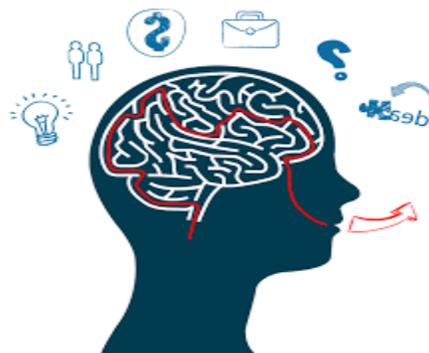
### MODELOS CONDUCTUALES:

Diseñado para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos que la mantienen



### MODELO COGNITIVO-CONDUCTUALES:

La identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructura cognitivas de un individuo



## REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

- <https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguiradoptarlo>
- <https://prezi.com/p/uaqradlew9gc/enfoques-cognitivo-conductual-de-los>
- [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=S](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S)