



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Citlali Rangel Armenta

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Pichucalco. Chiapas martes, 24 de septiembre de 2024

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ESTILO DE VIDA

Llevar un estilo de vida saludable, haciendo ejercicio y comiendo de forma sana y durmiendo adecuadamente para que nuestras emociones sean positivas. El estilo de vida no saludable es causa de diversas enfermedades como pueden ser la obesidad, estrés y la ansiedad



CAMBIO DE HABITOS

Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes. Los hábitos nuevos, como una alimentación saludable y actividad física regular, también pueden ayudarle a controlar su peso y a tener más energía. Después de un tiempo, si se ciñe a estos cambios, pueden convertirse en parte de su rutina diaria.



CAMBIOS DE LA CONDUCTA DE LA SALUD

La evaluación y el tratamiento de los hábitos nocivos consiste en determinar los reforzadores a fines de identificar y eliminar las fuentes que lo mantienen, por otra parte, reforzar conductas alternativas



TIPOS DE ESTILO DE VIDA

ESTILO DE VIDA SEDENTARIO:

Normalmente quienes siguen hábitos sedentarios no gozan de buena salud física. El sedentarismo lleva a padecer dolores y molestias en músculos y articulaciones que les impiden realizar determinadas actividades.

Actividades características de este estilo de vida: Estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Este es el más completo de todos. Y combina buenos hábitos de alimentación, actividad física, relación con el medioambiente, actividad social y prevención.

Actividades más características de este estilo de vida: Consumir una dieta saludable y equilibrada. Cuidar los dientes. Controlar la hipertensión arterial. Seguir buenas prácticas de seguridad.



ESTILO DE VIDA MINIMALISMO:

Quienes lo practican únicamente se enfocan en buscar lo más imprescindible y se alejan de cualquier derroche o mal uso de sus recursos.

Actividades características de este estilo de vida: Compra calidad, no cantidad, Digitaliza todo lo que puedas, Elimina sin miedo, Investiga cómo reutilizar, Dale un sitio a cada cosa.



ESTILO DE VIDA ACTIVO:

trasciende la idea tradicional de hacer ejercicio; es una filosofía que abarca la plenitud del ser. Implica adoptar una mentalidad que prioriza la actividad física consciente y hábitos beneficiosos para la salud mental y física.



ESTILO DE VIDA ECO:

es toda aquella acción consciente que ayude a no contaminar el planeta y/o cuidar los recursos del mismo. Pequeñas acciones que van desde separar la basura, hasta colocar paneles solares en sus casas, para así aprovechar la energía que brinda el sol.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-al-cuidado-de-la-salud-mental/cambios-en-la-personalidad-y-el-comportamiento>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

ANTOLOGIA PSICOLOGIA Y SALUD