



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.



1.8 ESTILO DE VIDA

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:

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 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



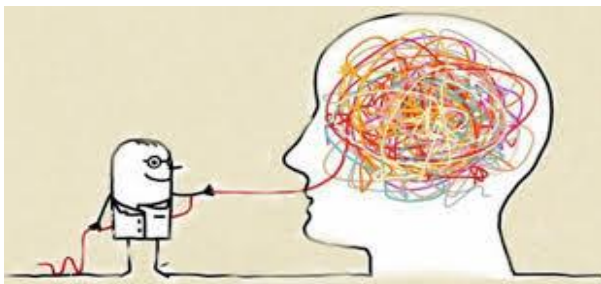
1.12 ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

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



MODELOS COGNITIVO-CONDUCTUALES:

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

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo>

<https://prezi.com/p/uaqradlew9gc/enfoques-cognitivo-conductual-de-los->

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S