



NOMBRE DEL ALUMNO: Cindi Guadalupe Hernandez Rabelo

NOMBRE DEL TEMA: Estilos De Vida, El Cambio De Hábitos De Salud, Enfoques Cognitivos-Conductuales De Los Cambios De Conducta De La Salud.

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: Psicología Y Salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Psicologa.Luisa Bethel López Sánchez

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 1D

ESTILO DE VIDA

El 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 SALUDABLES

El estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Ya que comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, y mantener autoestima alta.



ESTILO DE VIDA URBANOS

Amplia oferta de actividades culturales, laborales, sanitarias, educativas y de ocio para sus ciudadanos.



ESTILO DE VIDA ALTERNATIVOS

Es un estilo de vida que se percibe como fuera de la norma cultural. Al igual es un conjunto de actividades relacionadas como un aspecto definitorio.



ESTILO DE VIDA LABORALES

Son las formas particulares que cada persona pone en práctica cuando trabaja.

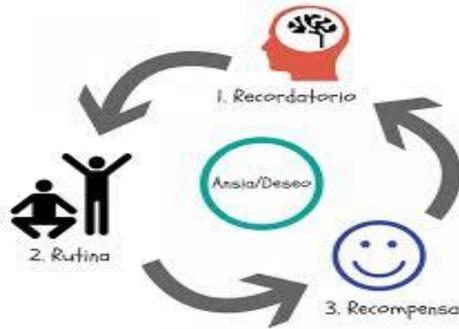


ESTILO DE VIDA FAMILIARES

Ese se refiere a la forma en que viven las familias y su actitud, conocimientos y hábitos

EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

El cambio de hábitos de salud es un proceso que requiere compromiso, motivación y estrategias efectivas.



COMO SE FORMAN LOS HABITOS

Nadie nace con ellos, se adquieren. Cada persona moldea continuamente su forma de ser de acuerdo a las influencias que recibe del medio que la rodea; en la casa, en el trabajo entre otros y ahí es donde vamos construyendo nuestra identidad o estilo de vida.

TIPOS DE HABITOS

Virtudes

Vicios



MALOS HABITOS

Es todo aquello que limita el crecimiento; es un freno.



BUENOS HABITOS

Es todo aquello que posibilita tu crecimiento, te permite mejorar, madurar y alcanzar tus objetivos o meta, los hábitos positivo pueden parecer en principio algo aburridos.

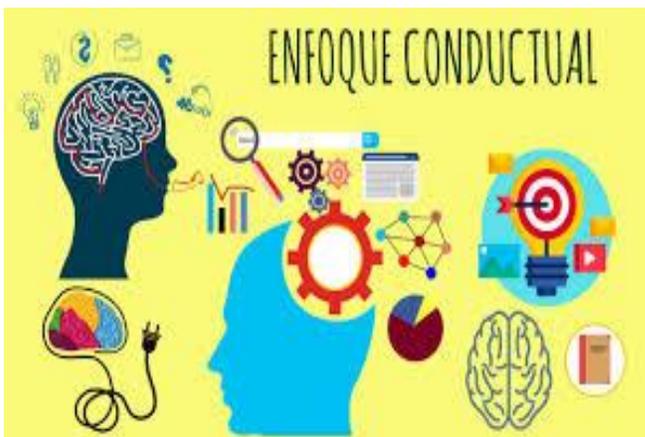


ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD.

Los enfoques cognitivo conductual se basa en la teoría de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre los individuos y su entorno.

ENFOQUE COGNITIVO

Es reorganización progresiva de los procesos mentales como resultados de la maduración biológica y la experiencia ambiental.



ENFOQUE CONDUCTUALES

Se basa en varios principios fundamentales que guion su enfoque en el estudio del comportamiento. Estos son: el estímulo, la respuesta, condicionamiento, el refuerzo y el castigo.

BIBLIOGRAFIA

1. Barlow, D. y Durand, M. (2001). Psicología anormal: Un enfoque integral. México: Thomson Editores, S.A. de C.V.
2. Burns, D. (2006). Adiós, ansiedad: como superar la timidez los miedos, las fobias y las situaciones de pánico. Barcelona: Paidós.
3. Caballo, V. (2006). Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos. Madrid: Ediciones pirámide.