



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Guillermina Rosales Sánchez

Nombre del tema: Estilos de vida, El cambio de hábitos de salud, Enfoque cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de salud.

Parcial: I

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

SUPER NOTA

1 ESTILOS DE VIDA

Se le considera en primer lugar de una forma genética en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública según el ámbito actual

2 Definiciones de Singer



es una forma de vivir en la que la gente se conduce con sus actividades día a día la salud lo delimita como aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control.

3 Estilos de vida saludable con dos dimensiones

sobriedad, definida por comportamientos que implica no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol actividad por participación de deportes y ejercicio bajo índice de masa corporal



4 Estilo de vida caracterizado



por comportamiento total mente contrario al anterior : consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y desproporción por la apariencia física

5 Objetivo principal OMS

La promoción de estilos de vida saludables, esto es, una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida



- 1- Conducta de detección de enfermedades
- 2- conducta de promoción de la salud

ENFOQUES COGNITIVO- CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE SALUD

1

Modelos conductuales

Los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud.



evaluacio y entevista 2



evaluación: las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada y del análisis funcional.

entrevista: las personas significativa que pueda aportar información adicional y relevante.

3

Modelos cognitivo- conductuales

investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud.



EL CAMBIO DE SALUD

1 Cambio de salud

proceso de autorregulación que puede ser debido en varios estadios, en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de caracter voluntario



2 Las percepciones



incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones

3 Las expectativas

Se refiere a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autocorregulación



4 La auto eficiencia



Las personas que confían en si mismas, que se siente capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud.

5

Se debe considerar las barreras y las oportunidades situacionales. si las clavez situacionales son excesivas las destrezas metas cognitivas .

BIBLIOGRAFIA

Antología –psicología y salud