



## Super nota

*Nombre del Alumno: Paola González Mazariego*

*Nombre del tema: Fundamentos de psicología y salud*

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

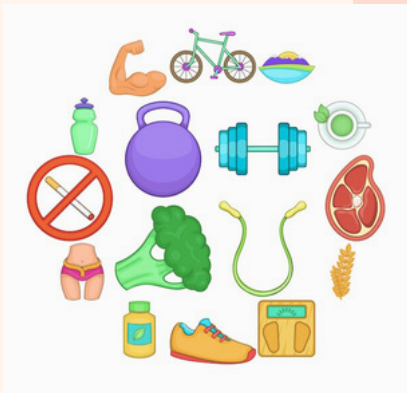
*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1*

*Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas, Martes 24 de septiembre del 2024*

# FUNDAMENTOS DE LA PSICÓLOGIA Y LA SALUD



## Estilo de vida

Una forma de vida es la manera en que la gente conduce sus actividades día a día. Hay dos estilos de vida muy diferentes, vida saludable y vida libre.

## ¿Cómo se vive?



## La vida saludable

Son de grande comportamientos que implica de no fumar, y llevar una alta alimentación sana, donde no debemos consumir alcohol, practicar todo tipo de deportes, tener un equilibrio de peso normal del cuerpo humano.

## Estilo de vida libre

Es relación contraria ala anterior, consumo de alcohol y cigarrros, malas alimentaciones, cero ejercicios, no mantener una alimentación sana.



## Cambio de hábito

Existen riegos para el cambio de hábitos alimenticios, y pueden provocar una enfermedad, debe de tener capacidad de motivación, llevar un tipo de dieta, realizar actividades físicas y consumir alimentos con bajas calorías.

## Cambios de la conducta de la salud

Esto explica a los comportamientos de las personas, acerca de su salud alimenticia, se basa en grandes expectativas y experiencias aprendidas, que es enseñar al individuo y evaluar un buen tratamiento para el estímulo y el crecimiento del desarrollo alimenticio.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

SUDS: Mi Universidad

<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>