



Supernota

Nombre del Alumno: Lizbeth Alessandra Santiago Velazco

Nombre del tema: Unidad I Fundamentos de la Psicología

Parcial Modulo I

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre I ero

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Trata, estudia e investiga distintos procesos psicológicos y patológicos que pueden afectar al ser humano.

1.8 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 SALUDABLE

- Dieta equilibrada
- Rutina de ejercicio físico
- Buena higiene bucal
- Vida social enriquecedora
- Una vida emocional y psicológica estable



ESTILO DE VIDA PERJUDICIALES

- Dieta poco variada
- Vida sedentaria
- Consumo excesivo de tabaco y alcohol
- Falta de higiene
- Aislamiento social

1.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE LA SALUD

El hábito es una conducta o comportamiento repetido que requiere de un compromiso y es aprendido.

MALOS HÁBITOS

Es todo aquello que limita el crecimiento, es un freno en principio pueden resultar muy atractivos, por lo cual resulta muy fácil al adquirirlos principalmente cuando una persona se deja llevar por la satisfacción inmediata.



BUENOS HÁBITOS

Es aquello que posibilita tu crecimiento que te permite mejorar, madurar y alcanzar tus objetivos.

FACTORES CLAVES PARA CAMBIAR DE HABITOS DE LA SALUD

LA MOTIVACIÓN

Es un factor clave en el cambio de hábitos. Sin ella, es fácil abandonar el proceso de cambio y volver a los viejos patrones de comportamiento.

AUTODISCIPLINA

Es mediante la práctica del autocontrol. Esto implica identificar las tentaciones y distracciones que nos impiden seguir nuestros objetivos de cambio de hábitos y desarrollar estrategias para resistirlas.

FUERZA DE VOLUNTAD

Importante comprender que la fuerza de voluntad no es una característica innata que se tiene o no se tiene. Es más bien una habilidad que se puede desarrollar y entrenar a través de la práctica.

1.12 ENFOQUES COGNITIVOS-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Es una teoría que se basa en la idea de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno.



MODELOS CONDUCTUALES DISEÑADO PARA:

- Reforzar conductas adecuadas y desarrollar habilidades para lograr una buena salud.
- Controlar los estímulos ambientales que la mantienen.

MODELOS COGNITIVO-CONDUCTUALES SE CONCENTRAN:

La identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo, relacionadas con conductas perjudiciales para la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
2. <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/psicologia-de-la-salud/>
3. <https://psicologiaavanzada.es/por-que-nos-cuesta-tanto-cambiar-de-habitos-un-analisis-desde-la-psicologia#:~:text=La%20raz%C3%B3n%20por%20la%20que,que%20sean%20dif%C3%ADciles%20de%20cambiar.>
4. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>