



*Nombre del Alumno:* María del Carmén Guillén Arias

*Nombre del tema* Unidad 1 (fundamento de la psicología de la salud ).

*Parcial : I ro*

*Nombre de la Materia* psicología y salud

*Nombre del profesor :* Luisa Bethel López Sánche

*Nombre de la Licenciatura* Enfermería.

*Cuatrimestre:* I er

*Pichucalco, Chiapas .*

## ENSAYO



Estilo de vida : el estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamiento que adoptan y desarrollan las personas forma individual o.

El estilo de vida saludable De forma positivo en la salud comprenden hábitos como la práctica habitual de ejercicio una alimentación adecuada y saludable el disfrute del tiempo libre actividades de socialización mantener la autoestima alta



Así como existen estilo de vida saludable también existen estilo de vida perjudiciales que afectan en contra de la salud Dieta poco variada compuesta de un solo o poco ingrediente de grupo distintos especialmente cuando significa comer grandes cantidades de grasas .

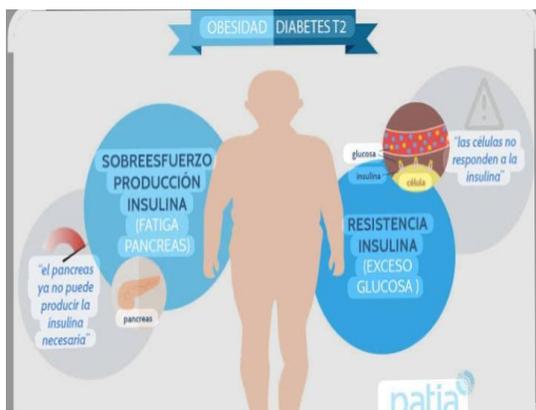
Vida sedentaria :es decir falta total y prolongada de ejercicio que proporciona acumulación de grasa debilita los tejidos musculares

El cambio de hábitos de salud:

El cambio de hábitos de salud ,los viejos h son difíciles de eliminar cambiar los hábitos nuevos lleva tiempo y podría enfrentar obstáculo en el camino .



Adaptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerse de problemas de salud grave como obesidad y diabetes debemos consumir mas alimentos saludables



Puedes ayudarte a prevenir enfermedades como obesidad ,diabetes y cardiovascular ,algunos cambios de habitos que te puede ayudar a mejorar la salud son :

- \*Alimentación: Es el proceso de seleccionar preparar y consumir alimentos para nutrirse.
- \*Ejercicio: Puede ser un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física.
- \*Descanso :Quietud ,reposo o pausa en el trabajo o fatiga .

**\*Hidratación:** Es el proceso de reponer los líquidos que el cuerpo pierde a través de la respiración y el sudor y la eliminación de desechos.

**\*Higiene:** Es el conjunto de prácticas y hábitos que se realizan para mantener la salud y bienestar.

**\*Salud mental:** Es un estado de bienestar psicológico emocional y social que afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

**Protección del entorno:** Comprende todas las actividades que tienen como principal de la prevención, reducción y eliminación de la contaminación y cualquier degradación del medio ambiente

**\*Control de peso:** Implica mantener una vida saludable.

**\*Evitar malos hábitos:** Son conjuntos de costumbres o patrones que llevamos incorporados en nuestras rutinas diarias y que sin darnos cuenta, nos dañan o perjudican.



Enfoques cognitivos \_conductuales de los cambios de conducta de salud reforzar conducta adecuada y desarrollan habilidades para lograr una buena salud,

Explica el comportamiento de salud de las personas veces las personas no reconocen sus limitaciones no modifican sus limitaciones .



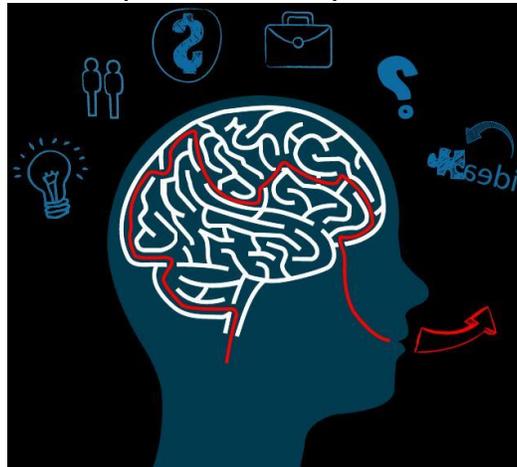
Diseñado para reforzar conductas adecuadas desarrollar habilidades para lograr una buena salud

Controlar los estímulos ambientales que la mantienen .

Se concentra en la identificación y modificaciones de los pensamientos proceso y estructura cognitivas de un individuo relacionada con conducta perjudicial para la salud

Su relación se requiere detallada y análisis funcional de las relaciones entre las conductas perjudiciales y la variables ambientales .

En los últimos años en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo conductuales para explicar 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 agente que activamente procesan información que se caracterizan por considerar .



- 1 . Que los trastornos emocionales y de la conducta son en parte a una función de los trastornos de los procesos cognitivo.
2. Una relación de colaboración entre terapeuta y consultante.
3. El foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta .
- 4.son formas de intervención de tiempo limitado y educativa que se centran en problema metas específicas .

**Referencias Bibliográficas :**

[https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud.](https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud)

<https://garnelopsicologia.com/blog/terapia-cognitivo-conductual-comportamientos-pensamientos>

[https://www.unsis.edu.mx/ciiissp/estilos%20de%20vida.htm.](https://www.unsis.edu.mx/ciiissp/estilos%20de%20vida.htm)

