



## Super Nota

*Nombre del Alumno: María del Pilar Castro Gómez*

*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: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: I Ro*

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

## ¿Que el fundamento de la psicología de la salud?

Trata aspectos de la conducta humana que influyen a la hora de promover y mejorar el estado general de salud, siempre y cuando estos tratamientos no impliquen una atención especializada.



### 1.8 Estilo de vida

Se refiere a los comportamientos, intereses, opiniones y orientaciones conductuales de un individuo, grupo o cultura.

#### Estilo de vida no saludable

Son aquellos que incluyen hábitos y prácticas que pueden dañar la salud física y mental como:

1. Mala alimentación.
2. Falta de higiene.
3. Aislamiento.



#### es un proceso que involucra varias etapas.

Se refiere al conjunto de comportamientos que lo hacen posible como:

1. Una buena alimentación.
2. Vida social.
3. Descanso.
4. Ejercicio físico.



#### Estilo de vida y su influencia

El estilo de vida, incluye aspectos sociales, así como de grupos, busca la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar.



## 1.11 El cambio de hábitos de la salud

### ¿Qué es?

Es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino.



### Dato interesante

Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes.

### La Importancia del Cambio de Hábitos:

1. Transformación Personal y Profesional
2. Mejora de la Salud y el Bienestar
3. Aumento de la Productividad

**Cuatro etapas por las que podría pasar a la hora de cambiar sus hábitos o comportamiento relacionados con la salud.**

1. reflexión
2. preparación
3. acción
4. mantenimiento



## 1.12 Enfoques cognitivos-conductuales de los cambios de conducta de la salud

### ¿Qué es?

El enfoque cognitivo conductual 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. Este enfoque propone que, si se modifican los pensamientos y emociones de una persona, también se puede cambiar su comportamiento.



### Explican el comportamiento de salud de las personas

#### Existen dos modelos:

- Modelos conductuales
- Modelos cognitivos-conductuales

### Modelos

#### cognitivo-conductuales

#### Se concentran en:

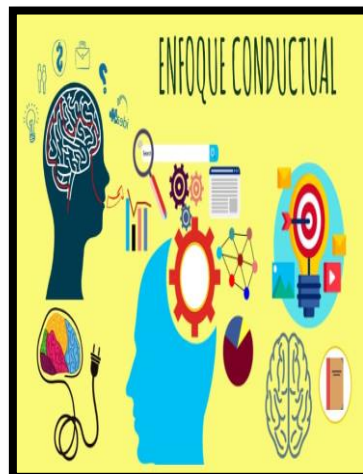
La identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo, relacionadas con conductas perjudiciales para la salud.

### Modelos conductuales

#### Diseñado para:

Reforzar conductas adecuadas y desarrollar habilidades para lograr una buena salud.

Controlar los estímulos ambientales que la mantienen.



## Referencias Bibliográficas

Bretón, G. M. (15 de Septiembre de 2023). La importancia del cambio de hábitos. *LinkedIn Corporation*. Obtenido de <https://www.linkedin.com/pulse/transforma-tu-vida-la-importancia-del-cambio-de-mart%C3%ADnez-bret%C3%B3n/?originalSubdomain=es>

La importancia de los hábitos y el estilo de vida en la salud psicológica. (s.f.). *Mentes Abiertas*. Obtenido de <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/la-importancia-de-los-habitos-y-el-estilo-de-vida-en-la-salud-psicologica>

Lugo, G. M. (18 de Junio de 2024). Enfoques cognitivo-conductual de los cambios de conducta de la salud. *prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/p/uaqradlew9gc/enfoques-cognitivo-conductual-de-los-cambios-de-conducta-de-la-salud/>

*Psicología y salud*. (s.f.). Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-)