



Super nota

Nombre del Alumno: DOLLYS SANCHEZ VILLAFUERTE

Nombre del tema: ESTILOS DE VIDA, EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD, ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Parcial: 1ero

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: LIC. LUISA BETHEL LOPEZ SANCHEZ

Nombre de la Licenciatura: LIC. EN ENFERMERIA

Cuatrimestre: 1ero

ESTILOS DE VIDA

DEFINICIÓN

- ❖ Patrón de conducta en la vida diaria.
- ❖ Forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable (resp. individuo-administración pública)
- ❖ Aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud.



ELEMENTOS

01 ALIMENTACIÓN

02 MEDIDAS PREVENTIVAS

03 HÁBITOS DE SUEÑO

04 RELACIONES PERSONALES

05 ACTIVIDAD FÍSICA

06 MANEJO DE ESTRÉS



ESTOS ELEMENTOS SON PARTE DE LOS ESTILOS DE VIDA. CADA ESTILO LO USA EN PRO O EN CONTRA.

¿CUÁNTOS ESTILOS DE VIDA HAY?



SALUDABLE:

Con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad y b) actividad o dimensión definida por la participación en actividad física.



LIBRE

Caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior



EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

SUCEDE CUANDO...

Debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser cuando se tiene fuerte intención de cambiar, y los siguientes procesos son de carácter voluntarios.



¿Qué pasa cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud?



tres tipos de cogniciones

VS

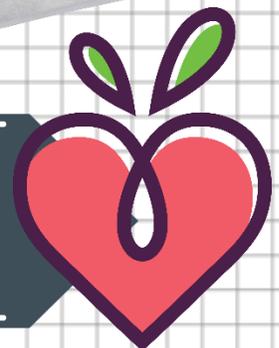


Percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, tienen notable valor

Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.

La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas que confían en sí mismas.

NO OLVIDAR DE... considerar las barreras y las oportunidades situacionales.





ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD



LOS ENFOQUE TIENEN SU ORIGEN EN TEORIAS CONDUCTUALES Y SE CARACTERIZAN POR CONSIDERAR



01 STEP
Los trastornos emocionales y de conducta son una función de los trastornos de los procesos cognitivos.

Una relación de colaboración entre terapeuta y consultante. **02** STEP

03 STEP
El foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta

Son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos. **04** STEP

MODELOS CONDUCTUALES

La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada, en general se recomienda:

- Aplicar cuestionario específico para obtener información.
- Realizar entrevistas con personas significativas.
- La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada
- Registrar la línea de base.
- llevar a cabo un registro por parte de la persona con el objeto de evaluar cómo, cuándo, dónde y en qué circunstancias ocurre la conducta problema.



Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo.



PERSPECTIVA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

- 01** Los individuos son procesadores activos de información.
- 02** Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y Fisiológicos.
- 03** Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.
- 04** Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como des adaptativos.
- 05** Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✚ https://repositoriouapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2581/mod_resource/content/7/UAPA-Estilo-Vida/index.html
- ✚ Antología de Psicología y salud. Pag- 26-29
- ✚ <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
- ✚ <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>
- ✚ <https://www.eufic.org/es/vida-sana/categoria/cambio-de-habitos>
- ✚ <https://enmentepsicologos.com/cognitivo-conductual/>