



Ensayo

Nombre del Alumno Guillermina Rosales Sánchez

Nombre del tema Estilos de vida, El cambio de hábitos de salud, Enfoque cognitivo conductuales de los cambios de conducta de los cambios se de conducta de la salud.

Parcial 1

Nombre de la Materia psicología y salud

Nombre del profesor Lic. Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 1

Estilos de vida

El glosario de promoción de la salud (O.M.S...1999) define estilo de vida de una persona como aquel compuesto por sus relaciones habituales y por las pautas de conducta que han desarrollado durante sus procesos de socialización .



¿Que es un estilo de vida?

Cuanto hablamos de estilo de vida o de hábitos de vida, normalmente nos referimos a una combinación de factores tangibles e intangibles, es decir, aspecto físicos y psicológicos o culturales que conforman la manera de vivir de un individuo o un conjunto de ellos.



El cambio de hábitos de salud

Los hábitos es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino. Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de salud graves como obesidad y diabetes.



La parte de imagen con el contenido de relación 2023 no se muestra en el archivo.

Que es el cambio de hábitos de salud

Cambiar los hábitos es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino. Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes.



Enfoque cognitivo conductuales de los cambios de conducta de los cambios se de conducta de la salud.

El enfoque cognitivo conductual se basa en la teoría de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno. La idea es que, si se pueden cambiar los pensamientos y emociones de una persona.



BIBLIOGRAFIAS

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

<https://concepto.de/estilo-de-vida/#que-es-un-estilo-de-vida>