



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Adriana Guadalupe Mendoza Herrera

Nombre del tema: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Parcial: I

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

Se basan en la idea de que el concepto de salud ha cambiado y en el interés por comprender el papel de los procesos psicosociales en el binomio salud-enfermedad.

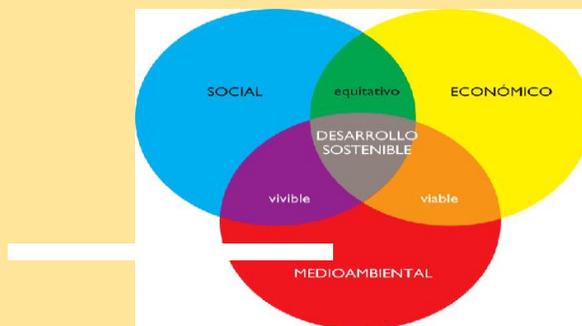
ESTILO DE VIDA

Es la forma en que las personas viven y este compuesto por los comportamientos y actitudes que se desarrollan para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal.

ALGUNOS COMPONENTES DEL ESTILO DE VIDA SON:

1. Alimentación
2. Actividad física
3. Consumo de drogas
4. Manejo de estrés
5. Relaciones personales
6. Hábitos de sueño
7. Medidas prevención

“ UNA FORMA DE VIVIR A LA MANERA EN LA QUE LA GENTE SE CONDUCE CON ACTIVIDADES DIA A DIA “



ESTILO DE VIDA (CONDICIONES DE VIDA).

EL COMBIO DE HABITOS DE LA SALUD.

Es un proceso que implica modificar comportamientos para mejorar la vida y salud.

ALGUNOS HABITOS QUE SE PUEDE ADOPTAR PARA MEJORAR LA SALUD SON:



- Hacer ejercicio de forma regular
- Controlar el peso
- No fumar
- Tomar medicamentos según las instrucciones del proveedor en atención medica
- Consumir más frutas, verduras, legumbres, huevos caréales integrales u frutos secos
- Comer pescados al menos tres veces por semanas

Los hábitos saludables pueden encontrar la paz y la armonía tanto física como mental.

ENFOQUES COGMITOVO CODUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD.

Es un modelo de tratamiento que considera los cambios de conducta son el resultado de modificar los pensamientos y emociones de la persona .

ALGUNAS CARACTERISTICAS DE LA TCC SON:

- 1) Considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras, como la observación de los demás, la experiencia propia, el lenguaje verbal y no verbal y los procesos de condicionamientos.
- 2) Ayuda a tomar conciencia de los pensamientos negativos o imprecisos para responder de forma más eficaz a situaciones exigentes.
- 3) considera que los problemas psicológicos son causados por creencias disfuncionales aprendidas durante la infancia y adolescencia.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#).

- 3) Algunas de sus técnicas mas comunes son creadas por las creencias negativas y reemplazarlas con alternativas, resolver problemas y desarrollar capacidades para sobrellevar situaciones difíciles.
- 4) Ayuda paciente a conocer sus patrones de conductas y ver la infancia que tiene en su vida.



Bibliografía:

<https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx>.

<https://es.wikipedia.org>.

<https://www.navarra.es>.

<https://www.niddk.nih.gov/como...>

<https://ananeuropsicologia.com/como...>