



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Citlali Rangel Armenta

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Pichucalco. Chiapas martes, 24 de septiembre de 2024

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

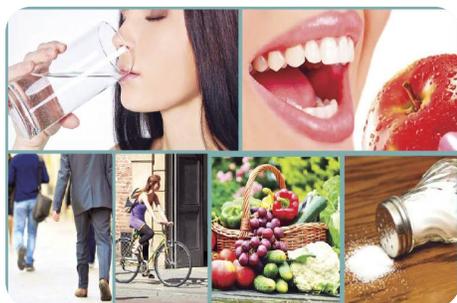
ESTILO DE VIDA

Llevar un estilo de vida saludable, haciendo ejercicio y comiendo de forma sana y durmiendo adecuadamente para que nuestras emociones sean positivas. El estilo de vida no saludable es causa de diversas enfermedades como pueden ser la obesidad, estrés y la ansiedad



CAMBIO DE HABITOS

Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes. Los hábitos nuevos, como una alimentación saludable y actividad física regular, también pueden ayudarle a controlar su peso y a tener más energía. Después de un tiempo, si se ciñe a estos cambios, pueden convertirse en parte de su rutina diaria.



CAMBIOS DE LA CONDUCTA DE LA SALUD

La evaluación y el tratamiento de los hábitos nocivos consiste en determinar los reforzadores a fines de identificar y eliminar las fuentes que lo mantienen, por otra parte, reforzar conductas alternativas



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-al-cuidado-de-la-salud-mental/cambios-en-la-personalidad-y-el-comportamiento>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

ANTOLOGIA PSICOLOGIA Y SALUD