



Super Nota

Nombre del Alumna: Yared Hernández Acosta

Nombre del tema: 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: Enfermería

Cuatrimestre: 1º

ESTILOS DE VIDA

Se conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad. Se encuentran tres estilos diferentes:



Estilo de vida saludable: dividida con dos dimensiones: 1) Sobriedad, que implica no fumar, tener buena alimentación y abstinencia del alcohol. 2) Actividad o dimensión, ejerciendo deportes y ejercicio regular.

Estilo de vida libre: comportamientos totalmente contrarios al anterior.

Estilo de vida socializado: interacción de responsabilidad individual y política.

EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

Proceso de autorregulación, teniendo una meta de cambiar la conducta de su salud. Para esto se basa en tres tipos de cogniciones:

1) Las percepciones de riesgo incluyen sensación de vulnerabilidad y de una enfermedad. Llevando a no poner en prácticas ciertas conductas precautorias. Incluyendo las tomas de decisiones.



2) Preparación: ha decidido cambiar, haciendo planes y estableciendo metas específicas que le gustaría cumplir.



3) Actuando según el plan, teniendo cambios en su alimentación, actividades físicas adaptándose a su nueva rutina de vida, llevándolo a un cambio en su salud.



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

Explican el comportamiento de salud de las personas.

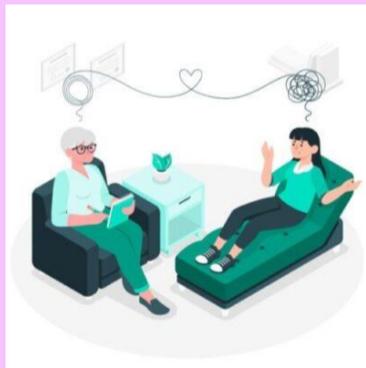
MODELOS CONDUCTUALES: basados en técnicas operantes, diseñados para reforzar conductas adecuadas y desarrollar habilidades.

- *EVALUACION
- *EXPLICACION DE HIPOTESIS
- *TRATAMIENTO
- *SEGUIMIENTO



MODELOS COGNITIVO-CONDUCTUALES: consiste en enseñarles habilidades de automanejo para que logre un mejor control de las situaciones.

SITUACIÓN:
 Todo lo que le pasa a una persona



SENTIMIENTOS:
 Sentimientos generados por los pensamientos.



PENSAMIENTOS:
 Como una persona interpreta la situación.



CONDUCTAS:
 Acciones en respecto a los sentimientos.



BIBLIOGRAFIAS

<https://concepto.de/estilo-de-vida/>

ANTOLOGIA PSICOLOGIA Y SALUD

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

<https://www.kibofoods.com.co/blog/habitos-saludables-que-deberias-incorporar-a-tu-rutina-diaria/>

<https://prezi.com/p/uaqradlew9gc/enfoques-cognitivo-conductual-de-los-cambios-de-conducta-de-la-salud/>