



## Supernota.

*Cinthya Anahi Vázquez Magaña.*

*Unidad 1: Fundamentos de la psicología de la salud.*

- *1.8. Estilos de vida.*
- *1.11. El cambio de hábitos de salud.*
- *1.12. Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud.*

*Parcial 1.*

*Psicología y salud.*

*Psic. Luisa Bethel López Sánchez.*

*Licenciatura en enfermería.*

*1° E*

*Pichucalco, Chiapas, México, 24 de Septiembre de 2024.*

# Estilos de vida.

Los hábitos que permiten un adecuado estado físico, mental y social se convierten en nuestro estilo de vida.



Los estilos de vida de una persona están determinados por cuatro factores generales

1

Rasgos individuales:

- Personalidad.
- Creencias.
- Escolaridad.
- Intereses



2

Entorno micro social.

- Familia.
- Amigos.
- Ambiente laboral/estudiantil



3

Entorno macrosocial.

- Cultura.
- Redes sociales.
- Tradiciones.
- Medios de comunicación.



4

Demografía.



# El cambio de hábitos de salud.

**Son conductas que se adquieren en la vida cotidiana, con la intención de prevenir problemas de salud y mejorar la calidad de vida.**



# 1

## Percepciones de riesgo



### Vulnerabilidad:

Es la incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre.

### Gravedad percibida por una enfermedad:

Es la opinión subjetiva que se tiene sobre la seriedad de una enfermedad y sus consecuencias.

# 2

## Expectativas de resultados.



Se basan en una estimación para determinar si una conducta puede generar un resultado específico..

# 3

## La autoeficacia percibida.



Creencia que tienen las personas sobre sus propias capacidades para realizar acciones y lograr resultados.

Influye en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas

# Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud.



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, también se puede cambiar su comportamiento.

**Modelo conductual.**

Es una teoría psicológica propuesta por J.B. Watson, cuyo objetivo era crear una psicología objetiva centrada en el estudio de los comportamientos.



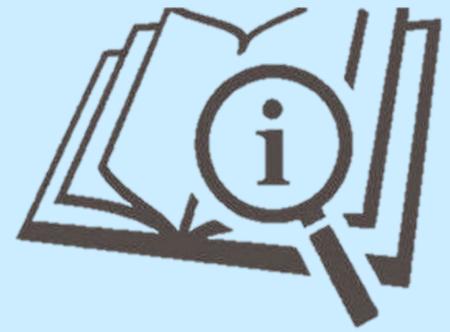
**Modelo cognitivo conductual.**

Une conocimientos de la teoría del aprendizaje con el procesamiento de la información y trata de explicar cómo se aprenden determinadas conductas durante la infancia y la adolescencia.



Los supuestos generales que caracterizan a la perspectiva cognitivo-comportamental son:

1. Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan lo que viven a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos y la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.
4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como desadaptativos. Respecto de estos últimos, pueden ser reemplazados por habilidades y cogniciones más adaptadas.
5. Los individuos son agentes activos de cambio, de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.



## Referencias bibliográficas.

- Estilos de vida. (s. f.).  
<https://www.unsis.edu.mx/ciiissp/estilos%20de%20vida.html>
- Ibagón, A. M. R., & Ibagón, A. M. R. (2024b, julio 3). Cómo el enfoque cognitivo conductual y sistémico pueden ayudarte a mejorar tu bienestar emocional. Evaluación Neuropsicológica Bogotá | Dra Ana Romero - Neuropsicología en Bogotá, Dra. Ana Romero, experta en Evaluaciones Neuropsicológicas en Bogotá, Psicología y Diagnósticos. <https://ananeuropsicologia.com/como-el-enfoque-cognitivo-conductual-y-sistemico-pueden-ayudarte-a-mejorar-tu-bienestar-emocional/>
- Llabrés, H. R. (2023, 19 mayo). El modelo conductual. Dr Romeu. <https://www.drromeu.net/el-modelo-conductual/>
- Vida saludable: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>