



Super Nota

Nombre del Alumno: María del Pilar Castro Gómez

Nombre del tema: Unidad I 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: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: I Ro

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

¿Que el fundamento de la psicología de la salud?

Trata aspectos de la conducta humana que influyen a la hora de promover y mejorar el estado general de salud, siempre y cuando estos tratamientos no impliquen una atención especializada.



1.8 Estilo de vida

Se refiere a los comportamientos, intereses, opiniones y orientaciones conductuales de un individuo, grupo o cultura.

Estilo de vida no saludable

Son aquellos que incluyen hábitos y prácticas que pueden dañar la salud física y mental como:

1. Mala alimentación.
2. Falta de higiene.
3. Aislamiento.



Estilo de vida saludable.

Se refiere al conjunto de comportamientos que lo hacen posible como:

1. Una buena alimentación.
2. Vida social.
3. Descanso.
4. Ejercicio físico.



Estilo de vida y su influencia

El estilo de vida, incluye aspectos sociales, así como de grupos, busca la satisfacción de las necesidades para alcanzar el bienestar.



1.11 El cambio de hábitos de la salud

¿Qué es?

Es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino.



Dato interesante

Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes.

La Importancia del Cambio de Hábitos:

1. Transformación Personal y Profesional
2. Mejora de la Salud y el Bienestar
3. Aumento de la Productividad

Cuatro etapas por las que podría pasar a la hora de cambiar sus hábitos o comportamiento relacionados con la salud.

1. reflexión
2. preparación
3. acción
4. mantenimiento



1.12 Enfoques cognitivos-conductuales de los cambios de conducta de la salud

¿Qué es?

El enfoque cognitivo conductual es una teoría que se basa en la idea de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno. Este enfoque propone que, si se modifican los pensamientos y emociones de una persona, también se puede cambiar su comportamiento.



Explican el comportamiento de salud de las personas

Existen dos modelos:

- Modelos conductuales
- Modelos cognitivos-conductuales

Modelos

cognitivo-conductuales

Se concentran en:

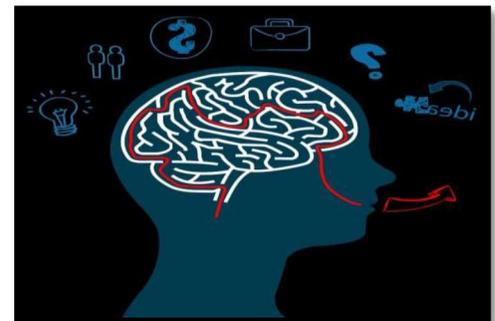
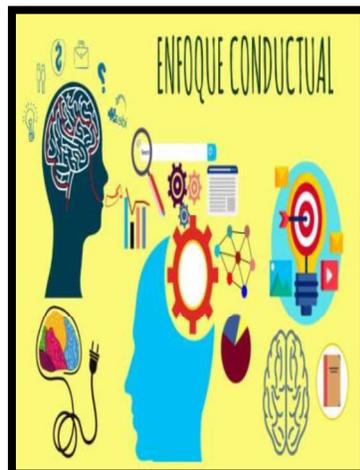
La identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo, relacionadas con conductas perjudiciales para la salud.

Modelos conductuales

Diseñado para:

Reforzar conductas adecuadas y desarrollar habilidades para lograr una buena salud.

Controlar los estímulos ambientales que la mantienen.



Referencias Bibliográficas

Bretón, G. M. (15 de Septiembre de 2023). La importancia del cambio de hábitos. *LinkedIn Corporation*. Obtenido de <https://www.linkedin.com/pulse/transforma-tu-vida-la-importancia-del-cambio-de-mart%C3%ADnez-bret%C3%B3n/?originalSubdomain=es>

La importancia de los hábitos y el estilo de vida en la salud psicológica. (s.f.). *Mentes Abiertas*. Obtenido de <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/la-importancia-de-los-habitos-y-el-estilo-de-vida-en-la-salud-psicologica>

Lugo, G. M. (18 de Junio de 2024). Enfoques cognitivo-conductual de los cambios de conducta de la salud. *prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/p/uaqradlew9gc/enfoques-cognitivo-conductual-de-los-cambios-de-conducta-de-la-salud/>

Psicología y salud. (s.f.). Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-