



NOMBRE DEL ALUMNO: HANNIA  
JIMENEZ RUEDA

NOMBRE DEL TEMA: PSICOLOGIA Y  
SALUD

PARCIAL: 1

E.E.Q: LUISA BETHEL LOPEZ  
SANCHEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:  
ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 1

20/09/202

# ESTILO DE VIDA

. Los estilos de vida se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: Alimentarse, Movilizarse, Recrearse, Relacionarse e incluso solucionar sus conflictos.

En el ambiente de trabajo, el autocuidado se relación con el conocimiento de los factores de riesgo que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades laborales.



1. *ESTILO DE VIDA SALUDABLE CON DOS DIMENSIONES QUE CALIFICAN COMO: A) SOBRIEDAD, DEFINIDA POR COMPORTAMIENTO QUE IMPLICA NO FUMAR, TOMAR ALIMENTOS SALUDABLES, ABSTINENCIA DEL ALCOHOL, ETC., Y B) ACTIVIDAD O DIMENSIÓN DEFINIDA POR LA PARTICIPACIÓN EN DEPORTES Y EJERCICIOS REGULAR, MANTENIMIENTO DE UN BAJO ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ETC.,*





## 1: Estilo saludable libre

Caracterizado por comportamiento

Totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol,  
, tomas de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.



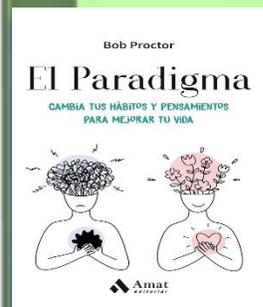
En este punto de vista genérico se engloba

El trabajo de la OMS cuyo objetivo

Principal es la promoción de estilos

De vida saludables esto es, una forma de vivir

De tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana,  
permitan una mejora de calidad de vida.



Desde esta respectiva se propone un nuevo paradigma de salud

Publica domínate en el mundo industrializado que proclama

La prevención de enfermedades a través de los cambios en estilo de vida

ESTO ES, SU FORMA DE VIDA NO ES SOLO UNA CUESTION DE VOLUNTAD O SENTIDO DE RESPONSABILIDAD Y SE CRITICA, POR TANTO, LA SOBREENESTIMACION DEL NIVEL DE CONTROL SOBRE SU PROPIO SE VIDA PUESTO QUE MUCHOS ELEMENTOS CON POCA O NIGUNA PISIBILIDAD DE ALTERACION PERSONAL SON, PRECISAMENTE LOS MAS PELIGROSOS PARA LA SALUD A NIVEL EPIDEMIOLOGICO (POBREZA, DESEMPELO, ETC).

# EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

**El cambio de ámbitos riesgosos debe ser percibido como un proceso autorregulación que puede ser dividido en varios estudios (prochaska y di clemente, 1992) en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes son de carácter voluntario.**



1: las perfecciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y La gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivación en el proceso de toma decisiones.



## Hábitos saludables para favorecer la perdida de peso



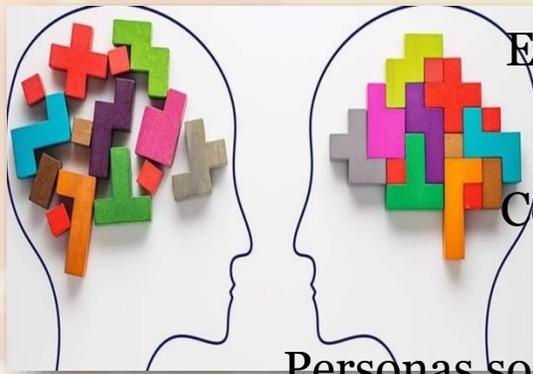
2: Las expectativas de resultados se refieren a La estimación que hace una persona acerca De las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias De autorregulación.

Si por ejemplo alguien decide bajar de peso, primero debe estar Fuerte mente motivado y convencido de que es saludable hacerlo Percibir los riesgos que para su salud conlleva el exceso de peso Posteriormente evaluar las distintas estrategias a seguir para lograr el objetivo



## ENFOQUES COGNITIVOS- CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

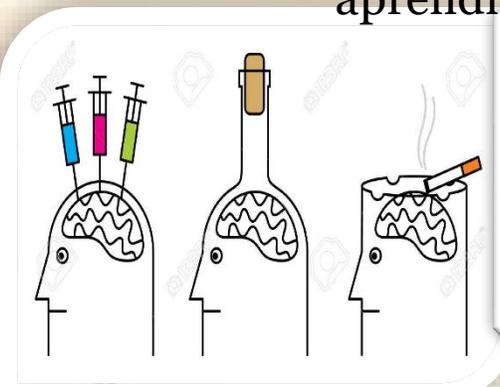
En los últimos años, en el  
Ámbito de la psicología de  
La salud se ha propuesto distintos  
Modelos cognitivos-conductuales  
Para explicar el comportamiento de la salud  
De las personas.



Estos enfoques, que tienen  
Su origen en las teorías  
Conductuales, y que parten  
Del supuesto de que las  
Personas son agentes que activamente procesan  
Información.



Desde esa perspectiva, los hábitos  
Nocivos para la salud son considerados  
Como conductas que están sujetas  
A los mismo principios y leyes de  
Que cualquier otra forma de comportamiento  
aprendido.



# REFERENCIA BIBLIOGRAFICO

Aaro, L. E., Lamberg, J. C. & Wold, B. (1995). Health behaviours among adolescents: Towards a hypothesis of two dimensions.

Health Education Research, 10, 83-93.

Abel, T. (1991). Measuring health lifestyles in a comparative analysis:

Theoretical issues and empirical findings. Social Science & Medicine, 32, 899-908.

Ajzen, I. & Fishbein, R. (1980). Understanding attitudes and predicting social behaviour. Englewood Cliffs, NJ, EE. UU.:

Prentice Hall.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational

Behaviour and Human Decision Processes, 50, 179-211.

Ansbacher, H. L. (1967). Life style: A historical and systematic

review. Journal of Individual Psychology, 23, 191-212

estilo de vida



Consejo Nacional de Población. Indicadores demográficos básicos1990-2030. [Consultado el 10 de marzo de 2010].

Disponible en:

[http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com\\_content&view=article&id=125&Itemid=193](http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=125&Itemid=193).

2. Consejo Nacional de Población. Prontuario demográfico de México2008. México, D.F.:CONAPO:81.

3. Villagómez-Ornelas P. Evolución de la situación demográfica nacional a35 años de la Ley General de Población de 1974. En: Consejo Nacionalde Población. La situación demográfica de México 2009. México, D.F.:CONAPO, 2009:14.

EL CAMBIO DE HAMBITO DE SALUD

ENFOQUES COGNITIVOS-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA  
DE LA

SALUD [https://www.google.com/search?sca\\_esv=5ee2dcc9703b3f64&scapv=1&q=ENFOQUES+COGNITIVOS-CONDUCTUALES+DE+LOS+CAMBIOS+DE+CONDUCTA+DE+LA+SALUD&source=lnms&fbs=AEQNm0CbCVgAZ5mWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5t1Nhd7L9QF1HbGCCw2CV3tLpo-HLIGmOJz2gkUMLJ81drbryxiBcwlNOxzGgENtt61HrbTVWytOCFI9kHeYi4KLmd9CRiCm7bSDyMfzmKA8nFqsi51aCO2-wTcKeYT1kvEr6QOLVZYT1RBLRvD4VA01paS6SpRLinXwXP0M2kDCfJCSm0cw&sa=X&ved=2ahUKEwiPqvRkM6IAxUM8kDHVmiCOgQ0pQJegQIEhAB&biw=1280&bih=665&dpr=1.5](https://www.google.com/search?sca_esv=5ee2dcc9703b3f64&scapv=1&q=ENFOQUES+COGNITIVOS-CONDUCTUALES+DE+LOS+CAMBIOS+DE+CONDUCTA+DE+LA+SALUD&source=lnms&fbs=AEQNm0CbCVgAZ5mWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5t1Nhd7L9QF1HbGCCw2CV3tLpo-HLIGmOJz2gkUMLJ81drbryxiBcwlNOxzGgENtt61HrbTVWytOCFI9kHeYi4KLmd9CRiCm7bSDyMfzmKA8nFqsi51aCO2-wTcKeYT1kvEr6QOLVZYT1RBLRvD4VA01paS6SpRLinXwXP0M2kDCfJCSm0cw&sa=X&ved=2ahUKEwiPqvRkM6IAxUM8kDHVmiCOgQ0pQJegQIEhAB&biw=1280&bih=665&dpr=1.5)