



**Nombre de alumno: Anyeli Guadalupe Ordoñez Lopez**

**Nombre del profesor: Ana Esteli Hidalgo Martínez**

**Nombre del trabajo: Súper Nota**

**Materia: Psicología y Salud**

**Grado: 1er Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a septiembre de 2020.



# LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



Tiene origen poco antes del siglo XX



Las variables psicológicas relacionadas con la salud, se encuentra el estrés, el cual se vincula con una pobre calidad de sueño, síntomas de ansiedad, depresión.



Las consecuencias a la salud pueden incluir: Sistema digestivo: Dolor de estómago debido a que se vacía más lentamente después de las comidas. También se incrementa la actividad del colon, lo cual puede producir diarrea.

VARIABLES PERSONALES

ESTRÉS

Factores psicológicos que influyen

AMBIENTE SOCIAL Y FAMILIAR

HABITOS ALIMENTICIOS

El hecho de convivir en un mismo espacio y compartir los mismos hábitos alimenticios repercute en el impacto de las enfermedades y en el riesgo de contraerlas.



CREENCIAS



Se encontró una relación inversa entre la religión/espiritualidad y variables que afectan negativamente la salud mental como la depresión, la ansiedad, el suicidio y los problemas



El tipo de alimentación que tenemos influye notablemente en nuestro bienestar físico y emocional, y está relacionado con la aparición de muchas enfermedades como la obesidad, la diabetes o incluso el cáncer.