



ALUMNA: Lourdes López Velázquez

TEMA: Cuadro Sinóptico

PARCIAL: 1

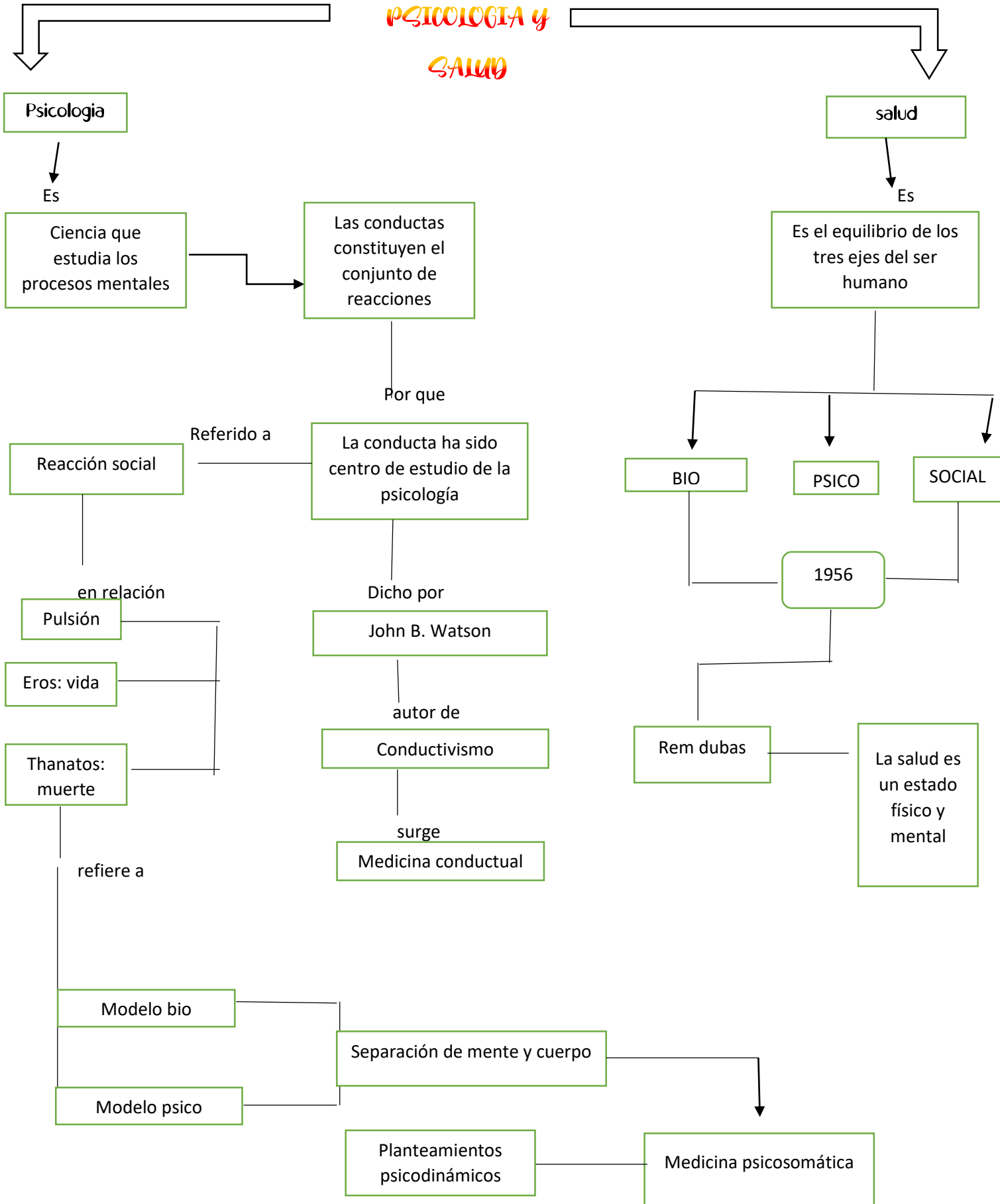
MATERIA: psicología y salud

CATEDRATICO: Luis Ángel Galindo Arguello

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 1

# PSICOLOGIA y SALUD



## CONCLUSION

Con la información recabada para la realización de este trabajo, podemos darnos cuenta de la importancia de la salud mental. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones la salud mental aporta un bienestar igual a la física ya que esta nos puede llevar a una somatización es decir canalización de sentimientos reprimidos a malestares físicos.

Es importante para el personal de salud el tener control de emociones y llevar una preparación dentro del ámbito psicosocial para ser competente a la hora de toma decisiones y saber actuar en situaciones requeridas por ejemplo cuando un paciente necesita, motivación o capacitación de un tema en específico. Ambos ámbitos van de la mano para la integridad del paciente y así preservar su salud física como también su salud mental que es a lo que queremos llegar, tener un equilibrio en los ejes biopsicosocial.

## BIBLIOGRAFIA

[https://www.youtube.com/watch?v=f2O\\_LCbJ2nw](https://www.youtube.com/watch?v=f2O_LCbJ2nw)

[https://www.youtube.com/watch?v=qZq3mDwiw\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=qZq3mDwiw_I)