



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: MIGUEL ANGEL LOPEZ CAMAS

Nombre del tema: I ra UNIDAD

Parcial :PRIMER PARCIAL

Nombre de la Materia :PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: LILIANA VILLEGAS LOPEZ

Nombre de la Licenciatura: LIC. EENFERMERIA

Cuatrimestre: I mer CUATRIMESTRE

FECHA: Pichucalco Chiapas a 24 de septiembre del 2022

La Psicología de la salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y la enfermedad. Se interesa por la comprensión de cómo los factores psicológicos, conductuales y culturales contribuyen a la salud física y la enfermedad.



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



ESTILO DE VIDA (COMPOTAMIENTO Y SALUD)



Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico

ORIGEN DE LA CONDUCTA

La conducta humana es producto de los procesos naturales de aprendizaje estudiados experimentalmente por la psicología y la neurociencia.

La aplicación de estos conocimientos por el Supervisor o Jefe, le permite obtener resultados en seguridad, calidad y cuidado del medio ambiente, en un contexto positivo

La psicología en la salud es importante ya q se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ello

Psicología de la Salud



El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento

Cambiar los hábitos es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino. Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes

Las viables independiente e la salud son: la situación, creencias, consecuencias anticipadas

Variables independientes



El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones. Referirse a los comportamientos saludables como comportamientos específicos sobre que si hacer. Hasta entonces considerarla y mantenerla como un estilo de vida.



Entre estos factores se encuentran: La contaminación del agua o el tratamiento deficiente del agua. La mala calidad del aire contiene partículas de dióxido de nitrógeno, ozono o dióxido de nitrógeno, que pueden ser tóxicas. Los residuos

Variables ambientales



bibliografía

<https://www.medicasur.com.mx>
<https://VIDA Y SALUD.Gob.mx>
NIDDK<https://www.niddk.nih.gov> >