



## Mi Universidad

### CUADRO SINOPTICO

*Nombre del Alumno: LOURDES ALVAREZ HERNANDEZ*

*Nombre del tema : FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia : PSICOLOGIA Y SALUD*

*Nombre del profesor: LILIANA VILLEGAS LOPEZ*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre; I*

*Lugar y Fecha de elaboración: 22/09/2022*

# PSICOLOGIA Y SALUD

## UNIDAD 1 FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

Concepto de salud:

Es el bienestar físico, psicológico y social. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedades.

Variables independientes de la salud :

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúan con el fin de adecuarse a un ambiente.

Variables ambientales como como condiciones de la salud:

De acuerdo con soler Márquez y abad Ros ( 2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

Comportamiento y salud:

(psiconeuroinmunología) los estudios incluidos dentro de esta diciplina, sostiene la hipótesis que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune .

## UNIDAD 2 FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

Ansiedad y estrés:

Es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.

Ansiedad y personalidades psicológicas:

En psicología de la personalidad se denomina rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.

¿Cómo enfrentar un nivel de ansiedad excesivo?

Para tratar la ansiedad generalizada, las técnicas mas eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales.

¿Qué es el estrés?

Respuesta inespecificidad del organismo ante la demanda de un agente nocivo ( estresor o alarmador).