



Mi Universidad

Nombre del alumno: Alma Maybeth Roblero Villatoro.

Nombre del tema: Actividad 1

Parcial: 1

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1

1.6 la importancia de la psicología en la salud

Factor importante para la salud o enfermedad





La salud implica trascender el ámbito biológico-individual, para entender los procesos de salud y enfermedad



Situacionales: que incrementan, disminuyen o eliminan conductas saludables (económicos, del entorno, de comportamiento)

Personales: influye la adaptación y sostenimiento de patrones saludables (creencias, motivación y expectativas)

Consecuencias anticipadas: percepción subjetiva de la persona, por beneficio que conlleva la adopción de conductas saludables



Fomentar la salud ya que requieren cambios de hábitos y actitudes.



Prevenir enfermedades como adicciones, depresión, ansiedad.



Investigar métodos para mejorar la forma de tratarlos.

Estudiar todos los factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos para allar el origen del problema y brindar el tratamiento adecuado.

- Mantener una Buena higiene, descansar correctamente.
- Alimentarse adecuadamente
- Evitar el consume del alcohol, tabaco y otras Drogas
- Hacer ejercicio
- Manejar de forma adecuada el estrés



Es importante tener un autocuidado para comenzar a fomentar la salud física-mental

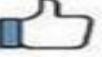
Controlar riesgos de enfermedades por factor emocional, es vital para el ser humano, así no pausar su estado de bienestar mental y tranquilidad.

Tips para un *auto cuidado*



-  Háblate con amor
-  Pasa más tiempo solo
-  Crea tus límites y aprende a decir NO
-  Dí lo que piensas sin miedo a ser juzgado
-  Haz ejercicio y meditación

Despréndete de las redes sociales 

Comparte con personas positivas 

Sé honesto con tus sentimientos 

Pide ayuda cuando lo necesites 

Ayuda, pero no te sobrecargues con los problemas de los demás 



“Conclusión”

La psicología en la salud es una disciplina que ayuda a intervenir en diversos factores con la finalidad de lograr prevenir, o tratar enfermedades relacionadas por hábitos del individuo, que puedan causar desorden en la estabilidad emocional, tal es el caso de acumulación de estrés, codependencia emocional, traumas por abusos entre otros. Se enfrenta a diversos retos puesto que la población aun no reconoce los alcances del impacto en nuestra salud, por tanto es importante el generar conciencia y romper tabús con respecto a que únicamente el cuerpo necesita ser tratado ante una enfermedad, sino también la mente en momentos de desequilibrio.

Bibliografía

- <https://cuved.unam.mx>
- <https://economipedia.com>
- <https://diazsibaja.casosclnicosensaludmental.es>
- Antología oficial de la universidad.