



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Sofia Guadalupe Perez Martinez

Nombre del tema: el concepto de la psicología y salud.

Parcial : I parcial

Nombre de la Materia : psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis ángel Galindo arguello.

Nombre de la Licenciatura: Lic. en enfermería.

Cuatrimestre: primer cuatrimestre.

La psicología de la salud



súper nota

1.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

1.1 El campo de la psicología va dando como objetivo a estudiar desde actitudes, concepciones, conductas, valores, hábitos etc..

Las áreas donde la psicología de la salud se va más es a la prevención como a la promoción.

La psicología llega hacer muy fundamental en la vida del paciente ya que tiene controlar reducir factores de

1.2 Concepto de salud

1.2 nuestra paz mental así como bienestar social y biológico no nos viene desde nacimiento sino ya va causando gracias al entorno, gastos económicos, y el grupo social.

Lo que va dependiendo mucho de nuestra conducta y comportamiento así como creencias ya va dando a nuestros hábitos de vida que nos rodea

En estos últimos años la psicología de la salud a avanzado y ayudado a mejorar el dolor que causa ciertas enfermedades ayudando a controlarlo y saber convivir con ellos.





1.3 Orígenes de la Conducta Humana.



1.3 Cada conducta que un individuo tiene depende mucho de un ambiente determinado ya que la persona tiende a adecuarse o adaptarse a su entorno.

En si la conducta humana se basa a la expresión de la persona, como el del animal ya que cada persona expresa de diferente manera.

En mucho la psicología debería de entender al individuo ya que se aprendería más de la persona.

1.4 Variables independientes en salud.

1.4 una de las causas son las situacionales ya que da como la persona se adapta a las conductas saludables ya que tienden a exponerse de tal manera.

Las personales se basan en adaptarse a sus creencias, percepciones y sus maneras de vivir de la persona.

Y por último las consecuencias que se basa en como da anticipadas ante la conducta saludables del individuo.



1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud



1.5 una de las causas que da las enfermedades es por falta de alimentos del individuo o un entorno donde hay una escasez de higiene.

Al igual que el punto anterior un daño en la salud se puede dar a causa de ruido ambiental, radiaciones electromagnéticas y así entre otros.

Las causas también se deben por los cambios de clima en el entorno del individuo ya que genera un gran problema en si.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

1.6 La psicología de la salud es de mucha importancia ya que si tienes depresión, ansiedad o así la psicología te ayuda a valorarlo y con el paso eliminarlo.

La psicología llega a sacar diagnósticos, investiga la causa y mejora el estado de vida del individuo.

La psicología comprende a la persona que padece enfermedades que se consideran tratar con la materia.



1.7 Comportamiento y Salud



1.7 el comportamiento de la enfermedad puede variar mucho ya que así mismo aunque algunos se desarrollen a otras personas no lo hacen.

Siempre se da el estrés de una persona en su vida diaria ya que su entorno es una de ,las causantes en eso por eso es mejor solucionar ese caso.

Se sostiene que puede ser que la causa de muchos en la persona puede ser a su sistema nervioso central.

1.8 Estilos de vida.

**Psicología
de la Salud**



1.8 Si bien llega a ser un problema genético sería tratado de manera que se llegue a valorar y poder vivir con la persona.

Depende mucho de la vida cotidiana de la persona ya que se encuentra así que es lo que tiene.

El bienestar de la persona es muy fundamental en esta área ya que el individuo es uno mismo al modo de expresarse.

conclusion

la psicología en la salud se encarga de ayudar y entender a la persona ya que en cierto modo es muy necesario la psicología por ende sino ayuda a curar la enfermedad porque no tiene cura también sería bueno tratarlo para llevarlo y adaptarse en su estilo de vida.

La psicología es un aporte demasiado fundamental que aunque no se trata de llevarlo todo el tiempo sería bueno chequearse y desestresarse con ello.

Si bien nos cuidamos en nuestro estilo de vida y entorno llega a también ser un problema ya que de eso también nos causa muchos problemas ya sea estrés, bajar de peso excesivo o más bien ya viene de genética.

Esto se basa más a la atención y al cuidado de la salud ya sea emocional o expresiva.

Si bien también se trata de investigación a los problemas del individuo también se empeña en entender mucho a la persona.

BIBLIOGRAFIA.

LIBRO.

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=SI405-339X200900010000900001&lng=pt

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=SI405-339X200900010000900003&lng=pt

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=SI405-339X200900010000900003&lng=pt

Cortés V. E . (2007) : Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramírez, G: E.:M.: y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial. [Links]

I.1 (parrafo. 4, parrafo. 6, parrafo 7)

I.2 (parrafo. 3, párrafo 9, párrafo 11)

I.3 (parrafo. 1) [https:// itet.mx](https://itet.mx)>> licenciatura en enfermería (párrafo 2)

I.4 (parrafo. 2, párrafo. 3, párrafo 4)

I.5 (parrafo. 1, párrafo. 2, párrafo 6)

I.6 (parrafo. 1, párrafo. 11, párrafo 12)

I.7 (parrafo. 2, párrafo. 6, párrafo 11)

I.8 (parrafo. 4, párrafo. 5, párrafo 5)