



**Mi Universidad**

## **Mapas conceptuales**

*Nombre del Alumno: Abraham Morales Mejía*

*Nombre del tema: Tema 1: Fundamentos de la psicología*

*Tema 2: Factores psicológicos de riesgo*

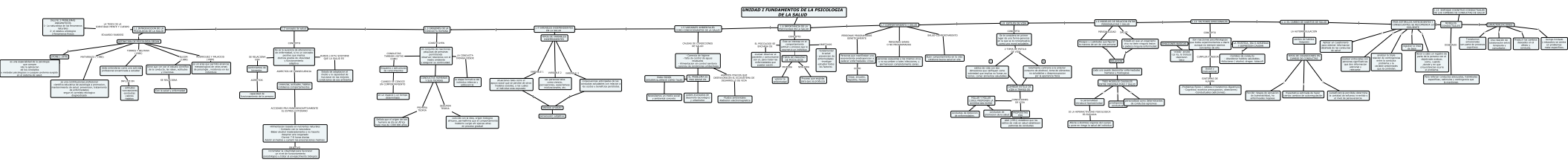
*Parcial 1*

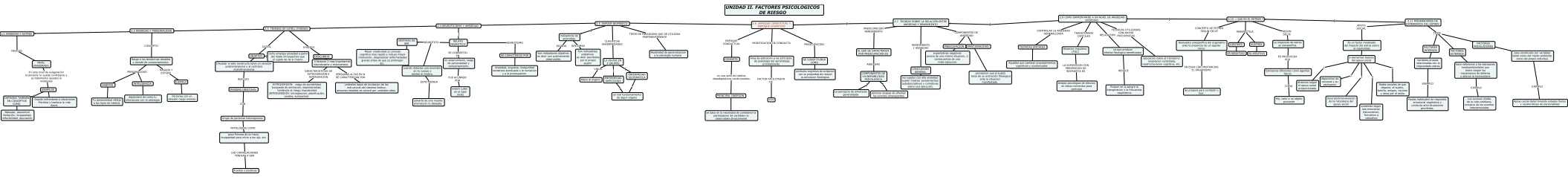
*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre 1*





## CONCLUSIÓN

El libro de psicología de la salud, enfatiza a muchos subtemas, pero lo que más resalta de todos ellos es el control del estrés, ansiedad y personalidad, en el subtema del estrés es fundamental saber los tipos de autocontrol que debemos tener, por ejemplo; en momentos de estrés excesivo debemos de mantener la calma y tener aún más contacto con la naturaleza, esto ayudará a disminuir los niveles de estrés, para manejar con exactitud el estrés, existen diferentes tipos de métodos para lograrlos uno ya antes mencionado , la ansiedad es considerada como un transtorno y la personalidad se relaciona ampliamente con la ansiedad porque tú personalidad puede demostrar tu grado de ansiedad y tu nivel de autocontrol que tienes para dominar la ansiedad, el objetivo de este tema es claro y preciso, ya que nos explica paso a paso sobre el cuidado de la salud mental que debemos tener para evitar la ansiedad y el estrés

Generalmente cuando se habla de salud nos referimos a la salud física y dejamos a un lado la salud mental, que también es básica y fundamental, para nuestra vida cotidiana, se necesita tener una salud mental para que la salud física este en buen estado, el libro de psicología es extenso y sobre todo realmente llamativo.

## BIBLIOGRAFIA

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&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=S1405-LINCK](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-LINCK)

Abramson, LY., seligma, M.E.P Y Teasdale,. D.:Learned heiplessness in humans: critique and reformulation journal of abnormal Psychology, 1978, 87: 49-74