



**Mi Universidad**

## **Mapas conceptuales**

*Nombre del Alumno: Elizabeth Hernández Santiz*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud  
Factores psicológicos de riesgo*

*Parcial: I*

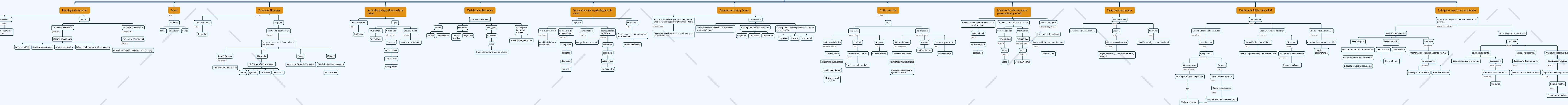
*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

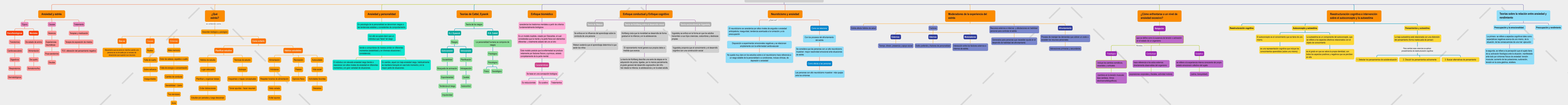
*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre I*

# Fundamentos de la psicología de la salud



# Factores psicológicos de riesgo



# CONCLUSIÓN

La psicología en la salud se basa en principalmente en pacientes que están enfermos y en la forma como el sujeto enfrente la experiencia de estar enfermo. De esta forma Se reconoce entonces que en el campo de la salud juegan un papel importante, no sólo los aspectos psíquicos y sociales de los pacientes enfermos y de las poblaciones. se propone que los psicólogos de la salud deben estar integrados a las distintas unidades hospitalarias y hacer parte de los equipos multidisciplinarios que tratan a los pacientes que son atendidos en ellas.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. La nutrición es un impacto importante que se basa la salud ya que al alimentarnos debidamente tenemos una salud estable.

Nuestro salud va depender de cómo nos cuidamos diariamente y lo que consumimos ya que depende también lo que ingerimos puede afectar nuestra salud.

la conducta son las acciones voluntarias e involuntarias que realizamos los seres humanos. Si bien los seres humanos tenemos capacidad y recursos como para desenvolvemos con una conducta adaptada y voluntaria, haciendo de nuestra oportunidad de vida un camino con conductas que den como resultado nuestro desarrollo, crecimiento personal. Los factores más importantes en relación a la conducta son el entendimiento mental del mundo.

Existen muchos factores que nos pueden afectar nuestra salud dependiendo que nos rodea y la ciudad en que vivimos, por ejemplo, la contaminación del agua, o en las ciudades la mala calidad de aire, los residuos y más factores pueden afectar nuestra salud el desarrollo tecnológico también es un problema de salud hoy en día. Al estar en contacto nos pone en riesgo de cualquier enfermedad.

El papel de los psicólogos de la salud está en el diseño de instrumentos para medir las conductas de riesgo para la salud, en la creación de programas de prevención y

promoción de la salud y en el desarrollo de estrategias de intervención para el manejo de los aspectos psicológicos de la enfermedad.

El afrontamiento adecuado de la ansiedad, la depresión, el estrés, la optimización del apoyo social, el aprendizaje de nuevas estrategias para la solución de problemas, el beneficio de las prácticas de actividades culturales y recreativas, la reestructuración cognitiva, social y ambiental, etc., contribuye a un mejor manejo psicológico de la enfermedad.

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.

Existen formas y maneras de comportarse que son más favorables para la salud, frente a otras que pueden resultar más desfavorables. La salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos. Nuestra genética no es modificable. Pero podemos evitar muchas enfermedades manteniendo hábitos saludables.

La mayoría de las personas experimentan estrés y ansiedad ocasionalmente. El estrés es cualquier demanda impuesta a tu cerebro o cuerpo físico. Las personas pueden reportar sentirse estresadas cuando se les imponen múltiples obligaciones. La sensación de estar estresado puede ser desencadenada por un evento que te hace sentir frustrado o nervioso.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación o malestar. Puede ser una reacción al estrés, o puede ocurrir en personas que no pueden identificar factores estresantes significativos en su vida.

El rasgo de ansiedad hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad.

La personalidad es el patrón de pensamientos, sentimientos y conductas que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida a través de diferentes situaciones.

El enfoque cognitivo-conductual los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos del lenguaje verbal y no verbal todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a la vida de la persona y que pueden ser problemáticos o funcionales.

Los problemas de baja autoestima son parte de los motivos más frecuentes por los que personas de todas las edades acuden a terapia psicológica. Y es que valorarse poco a uno mismo no solo causa un significativo malestar además se traduce en comportamiento que traen muchos problemas tanto en el ámbito personal como laboral.

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés.

La psicología, la salud, el comportamiento, el estrés y otros temas son parte de nuestra vida que vemos diariamente y algunas de ellas lo experimentamos diariamente, en algunos casos nos afecta mucho en nuestra vida diaria y puede causarnos mucho daño emocional, físicamente o nuestra familia.

# Bibliografía

Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid España: PEARSON EDUCACIÓN.

Guadalupe, L. A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México, D.F.: Cengage Learning .