



Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar

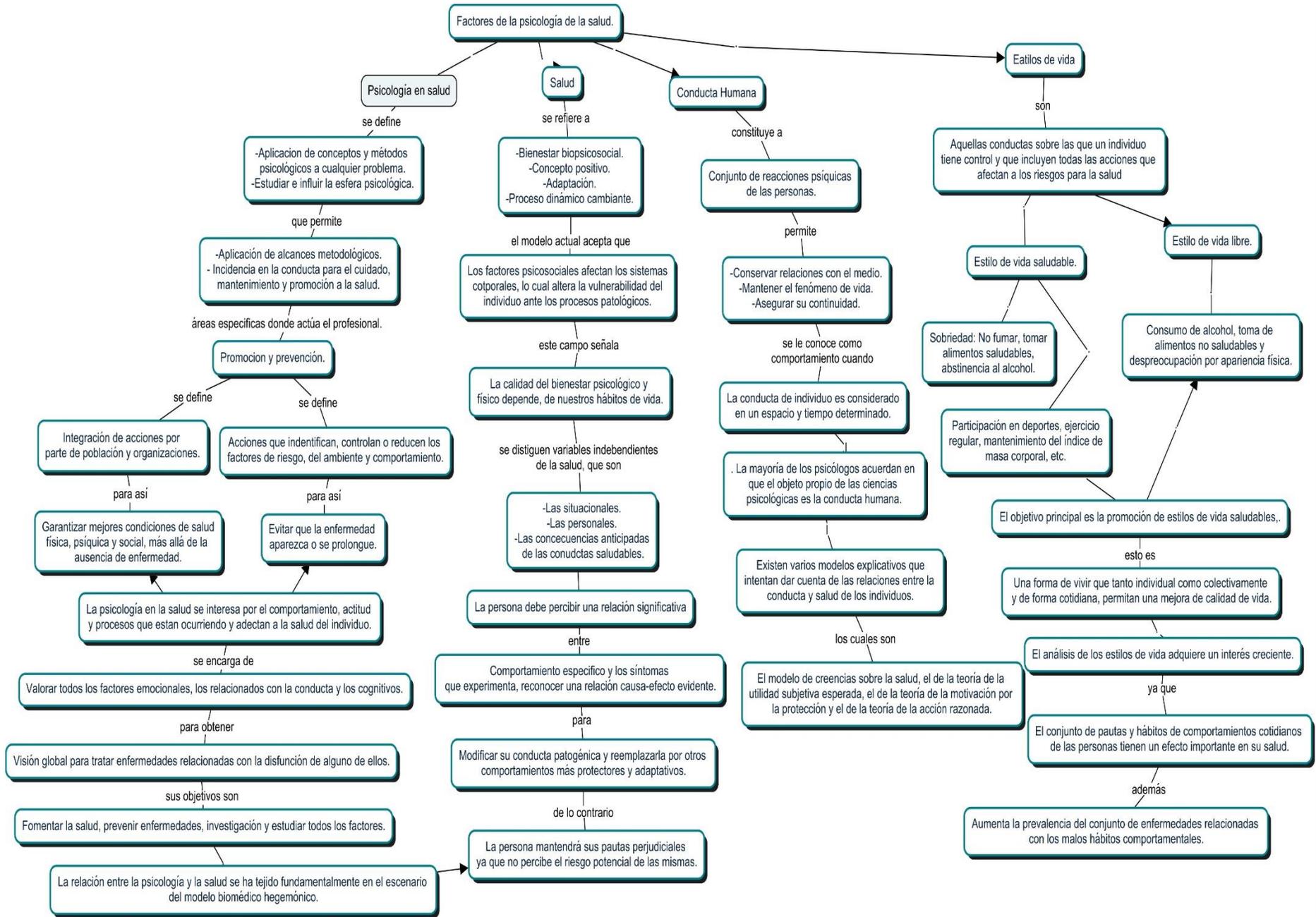
Nombre del tema: Fundamentos de la Psicología de la Salud y Factores Psicológicos de Riesgo.

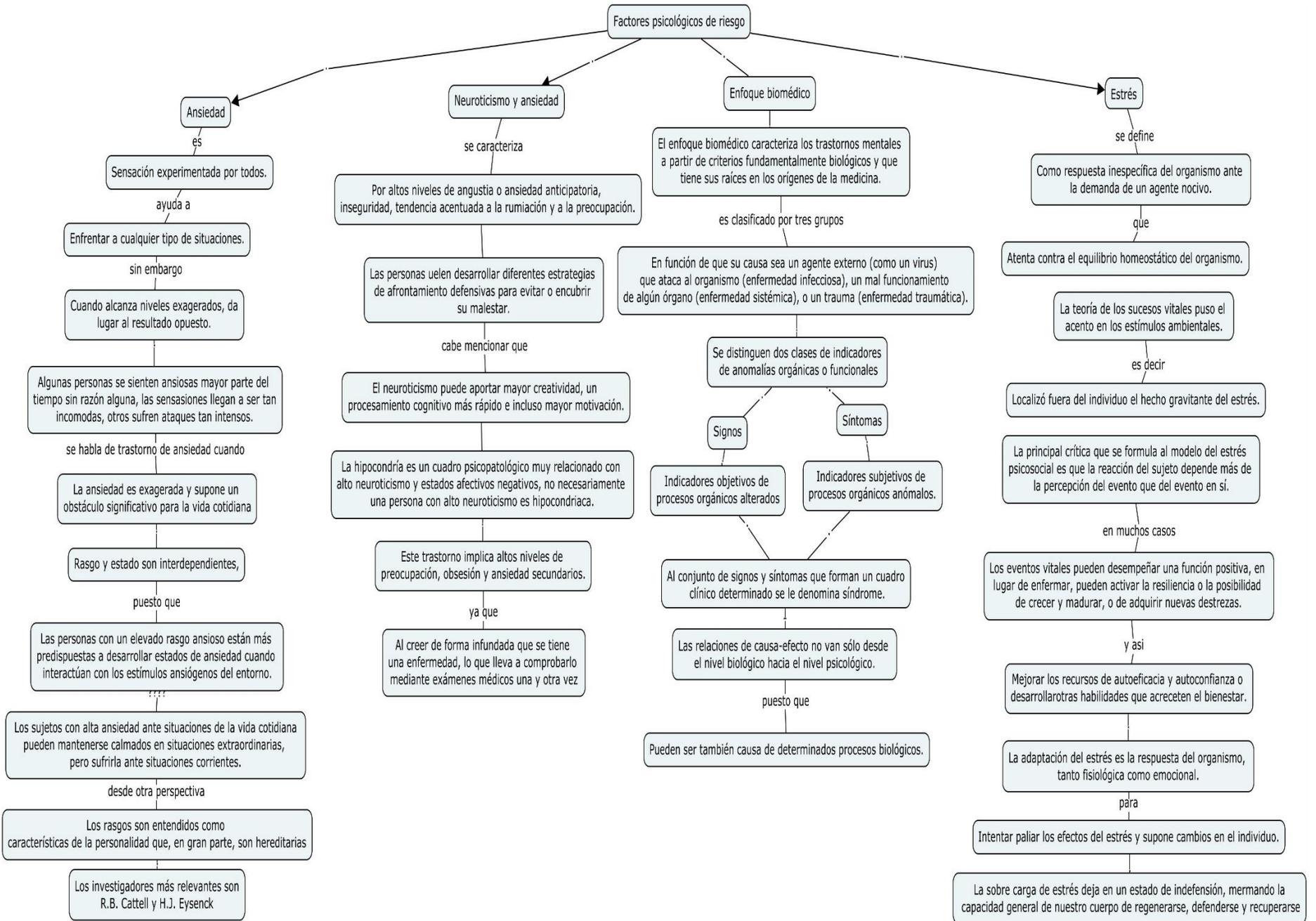
Parcial 1

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Licenciatura en Enfermería





## Conclusión

La psicología en salud, definida por varios autores, es la aplicación de conceptos, métodos psicológicos que no solo se especifican en la promoción y mantenimiento de la salud, o la prevención y tratamiento de la enfermedad del individuo, sino, más allá de eso, como su esfera psicológica que son las actitudes, concepciones, conductas, valores, entre otras cosas; en pocas palabras, es el estudio de las conductas o comportamiento y estilo de vida de las personas.

En esto se nos ve reflejado lo que es tanto la promoción como la prevención, ya que son áreas importantes en las cuales el profesional de la psicología de la salud actúa.

Cabe mencionar, que la salud es considerada como bienestar biopsicosocial, que va más allá de un esquema biomédico, y por supuesto va de la mano con la esfera subjetiva y el comportamiento del ser humano.

Entre los factores psicológicos de riesgo que se presentan más frecuentemente en la población es la ansiedad y estrés, estas mismas pueden ser tendencias hereditarias o aparecen mediante el estilo de vida o la esfera psicológica que tenga cada persona. Esto mismo puede llevar a enfermedades que van de la mano, como el neuroticismo, que se caracteriza por altos niveles de angustia.

Es fundamental reconocer estrategias para poder sobre llevar estas reacciones de la mejor manera, para que así, no afecten el estilo de vida o el comportamiento del individuo, si es necesario se debe realizar cambios en donde se vea reflejados aspectos negativos o que no beneficien tanto a la persona, como en su entorno.

## Bibliografía

- <https://psicologiamente.com/clinica/estres-enfermedades-estilo-vida>
- <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
- Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. Pilar B. Lahuerta, José S. Saíz. Mc Graw Hill Education: Barcelona 2005 pág. 52-68.
- Antología Psicología y Salud.