

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
COMITAN DE DOMINGUEZ

Alumna: Yadira Azucena Albores Hernández

Materia: Psicología y Salud

Maestro: Luis Ángel Galindo Arguello

Licenciatura: Enfermería

Primer cuatrimestre “B”

Actividad: mapa conceptual, unidad I y unidad II de fundamentos de la psicología de la salud y factores psicológicos de riesgo.

Entrega de actividad: lunes 26 de septiembre del 2022.

Fundamentos de la psicología de la salud

La salud es el bienestar físico, psicológico y social, es un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptivo.

Orígenes de la conducta humana

Es la forma de ser del individuo y las acciones que efectúan con el fin de adecuarse a un ambiente.

Estilos de vida

Variedades independientes en salud

Las situaciones, las personas, las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.

Modelos de relación entre personalidad y salud.

Variedades ambientales como condicionantes de la salud

El nivel de desarrollo de una sociedad y la salud de los individuos.

Factores emocionales.

Importancia de la psicología de la salud

Se interesa por el comportamiento y proceso del individuo y afectan su salud.

El cambio de hábitos de salud.

Comportamiento y salud

Se refiere a como nuestros hábitos cognitivos diarios afectan nuestro bienestar general.

Enfoques cognitivos.

Bibliografía:

-[www.pepsic.bvsalud.org>scielo](http://www.pepsic.bvsalud.org/scielo)

psicología de la salud, antecedentes, definiciones.

-PDF psicológicamente hablando: un recorrido por las maravillas

-Antología de la universidad psicología y salud

Conclusión:

Las unidades que leí y estude para mi trabajo me enseñaron los fundamentos de la psicología y los factores psicológicos de riesgo, y también consulte a otras fuentes para implementar más mi aprendizaje...la psicología es muy importante para la prevención de enfermedades, cada individuo y sus problemas está relacionado con los estilos de vida, hábitos diarios, comportamiento, actitud. Y la ansiedad y el estrés son uno de los principales factores de riesgo para el individuo por los diferentes momentos de la vida, la psicología es muy importante para una vida sana de la persona, ya que, por nosotros mismos, por nuestras preocupaciones, alteraciones físicas, nos estresamos y entramos en ansiedad.

Factores psicológicos de riesgo.

