



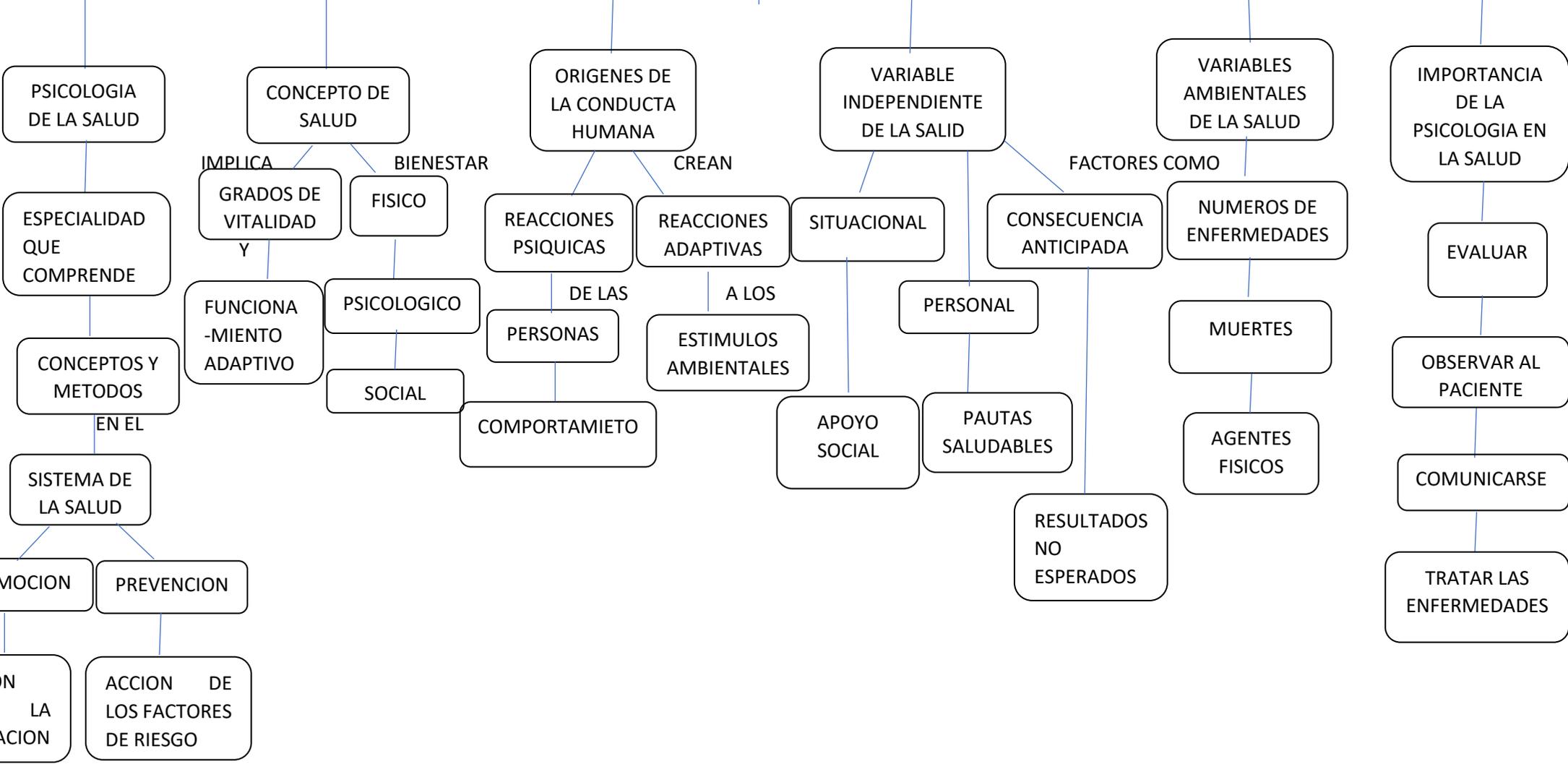
ERIKA DEL CARMEN GUTIERREZ OZUNA

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

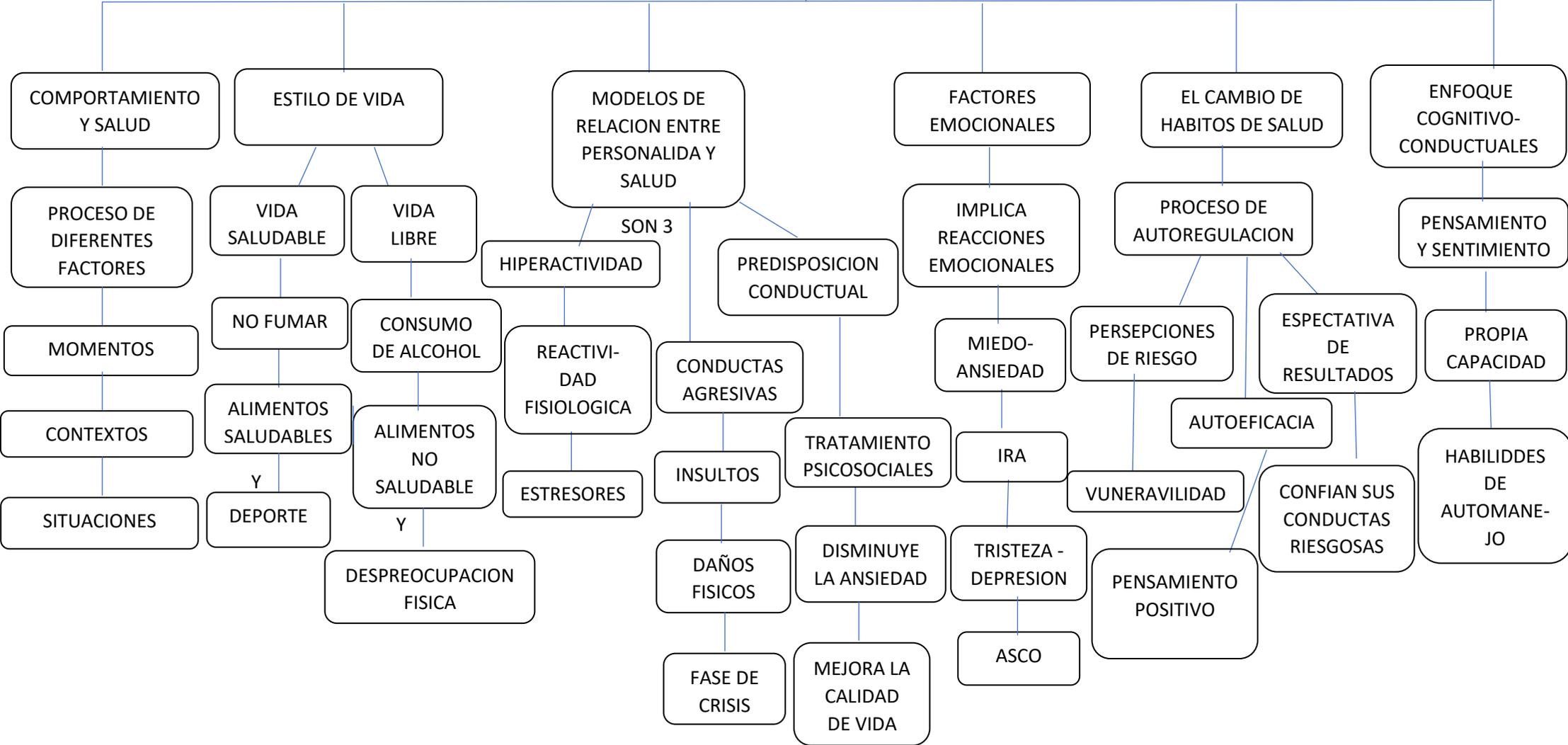
UNIDAD I Y II. “FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO”

LIC. LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

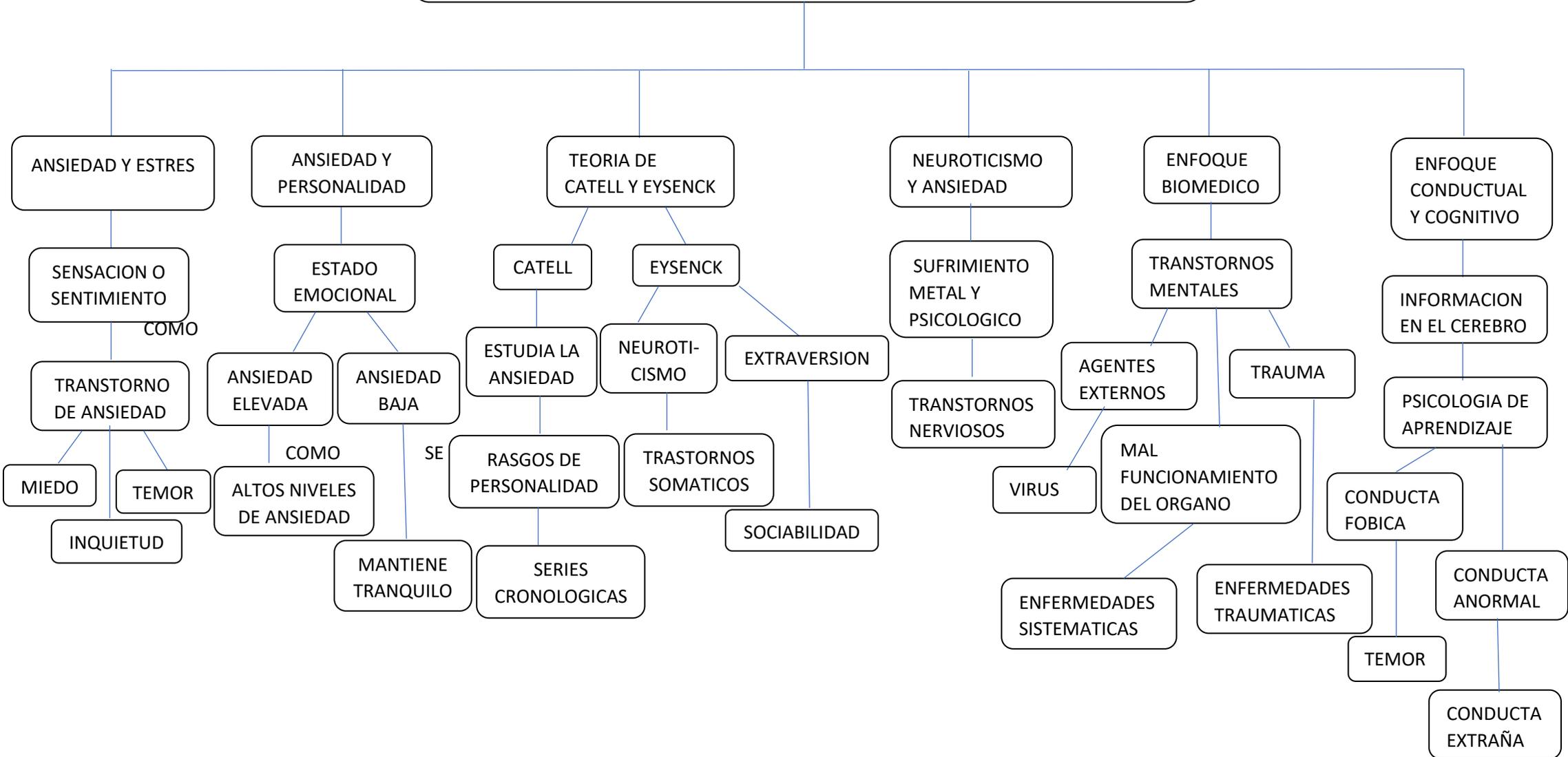
FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



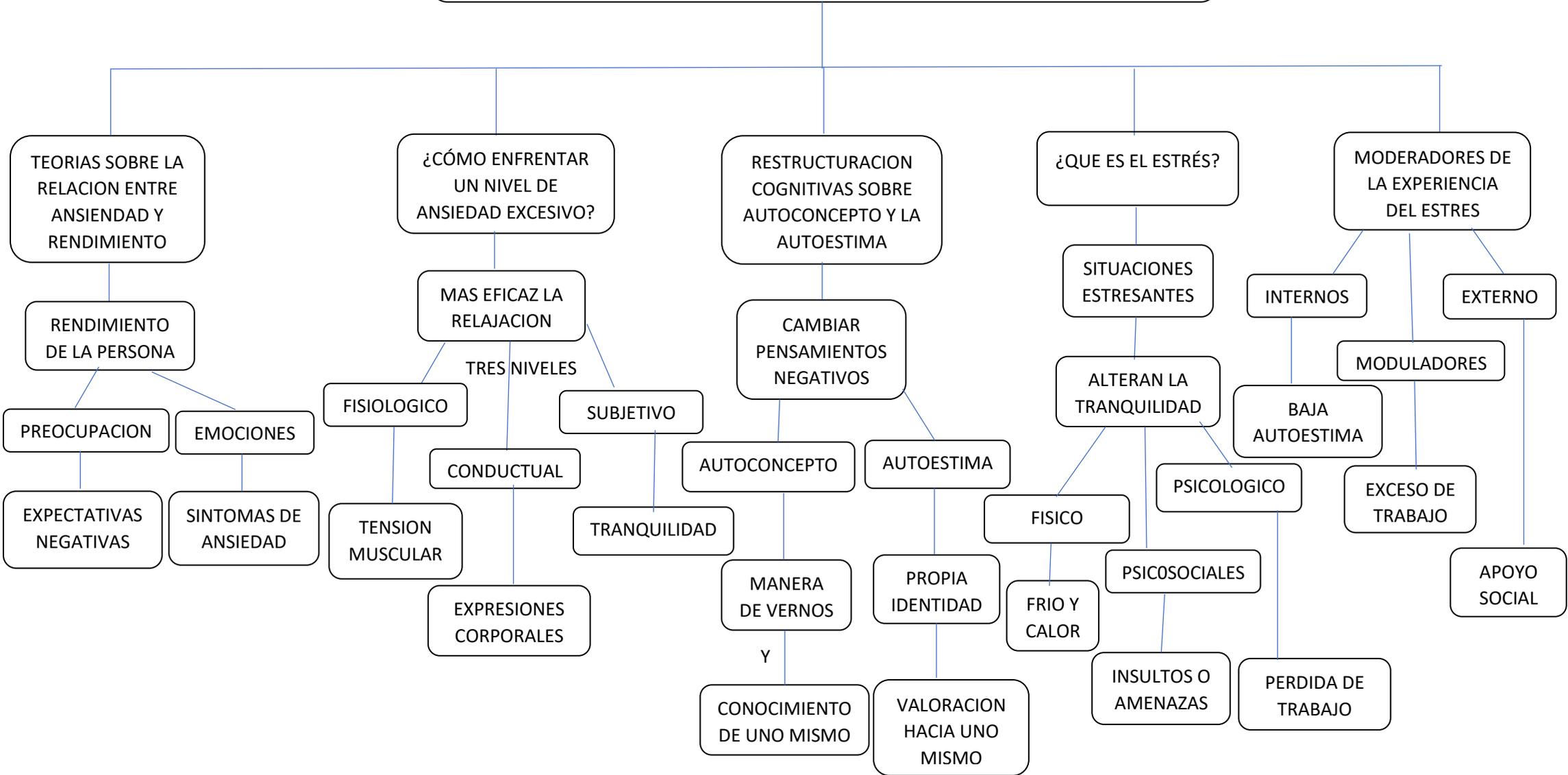
FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



## CONCLUSION

En esta actividad nos enseña acerca de la psicología de la salud lo cual es el estudio que contribuyen a la salud física y la enfermedad en los seres humanos, como también existen variables; uno de ellos es el factor ambiental que puede afectar a la salud diariamente, por ejemplo: la falta de higiene al consumir algún alimento como lo son las frutas o verduras como también puede ser la comida de calle que esto puede provocar daño a la persona e incluso puede ocasionar la muerte. También nos enseña que para mantener nuestra salud hay que llevar un estilo de vida saludable en nuestra vida diaria que ayudan a mantener sanos y darle un buen funcionamiento a nuestro cuerpo. También comprendí que en el ámbito psicológico de la salud es de mayor importancia ya que nuestro cuerpo se rige de nuestra mente, por lo tanto el mantener una salud mental estable una vida armoniosa y de pensamientos positivos, en caso contrario de no llevar una vida estable es donde se provocan los problemas psicológicos, por ejemplo “la ansiedad” es parte de la respuesta ante el estrés natural que la vida cotidiana con lleva, que se caracteriza por un medio intenso o una preocupación constante que afecta a la persona, como también existen personas que sufren ansiedad excesiva pero la manera de mantener una vida estable, lo recomendable es tomar un poco de nuestro tiempo y relajarnos, así como también el apoyo social es de suma importancia para establecer que el individuo se sienta en armonía. Por otra parte, también se mencionó el concepto de estrés donde se puede contribuir a muchos problemas de salud como lo es las enfermedades cardíacas o baja autoestima, también se puede mencionar que es la combinación de pensamientos negativos, por ejemplo: cuando una persona piensa que no logrará sus objetivos y se deja derrotar fácilmente. En general para llevar una vida estable hay que tener una vida activa que incluya el ejercicio físico el cual previene problemas de la salud y reducir la ansiedad, el estrés y el riesgo caer en depresión.

## BIBLIOGRAFÍAS

- ❖ [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2009000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009)
- ❖ [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2014000100010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2014000100010)
- ❖ Autores: Zapata Salazar, Joel (coord.)  
Fundamentos de psicología de la salud  
Primera edición  
Pearson Educación de México, S.A. de C.V., 2016  
ISBN: 978-607-32-3819-9  
Área: Ciencias sociales  
Formato: 17 x 24 cm Páginas: 376
- ❖ Enrique García Fernández-Abascal, Beatriz García Rodríguez, María Pilar Jiménez Sánchez, María Dolores Martín Díaz, Francisco Javier Domínguez Sánchez  
Editorial Universitaria Ramon Areces, 7 ene 2010 - 512 páginas
- ❖ Antología, UDS, Psicología y salud, pág. 8-70