



*Nombre del Alumno: Juan Manuel Jimenez Alvarez*

*Nombre del tema: Fundamentos de la Psicología de la salud*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1°*

*Parcial: 1°*

# Fundamentos de la Psicología de la salud

## Concepto de salud

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social.

- Sentimiento de bienestar.
- Bienestar biológico, mental y social.

## Orígenes de la Conducta Humana

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio y aseguran su continuidad.

- Respuesta a una motivación
- Evolución de ciertas etapas

## Variables independientes en salud

- (1) Las situacionales
- (2) Las personales
- (3) Las consecuencias anticipadas .

- (1)Apoyo social
- (2)creencias y percepciones
- Motivaciones y Expectativas
- (3)Conductas saludables.

## Variables ambientales como condicionantes de la salud

Determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

- Calentamiento global
- Movimiento de la tierra
- Cambios climáticos
- Destrucción de bosques

## Importancia de la psicología en la salud

Se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

- Promoción de estilos de vida saludables.
- Prevención de enfermedades

## 1. Comportamiento y Salud 2. Estilos de vida

- (1) El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico.
- (2) Estilo de vida saludable y Estilo de vida libre

- (1) hábitos cognitivos.
- afectan nuestro bienestar general
- (2)Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar. No tomar.

## 1. El cambio de hábitos de salud 2. Factores emocionales

- (1) Describe etapas para **cambiar** viejos **hábitos** a unos más saludables y ofrece formas de ayudar a mejorar los **hábitos** de alimentación y de actividad.
- (2) Son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aun que no siempre seamos conscientes de ello.

- (1) Son de carácter voluntario.
- Es un proceso de autorregulación.
- (2) Función social.
- función motivacional.

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

- Antología universidad del sureste
- Medical News Today
- <https://www.significados.com>