



# UDC

## Mi Universidad

*Nombre de la alumna: Alondra janeth Pérez  
Gutiérrez*

*Nombre del tema: psicología de la salud*

*Parcial: 1°.*

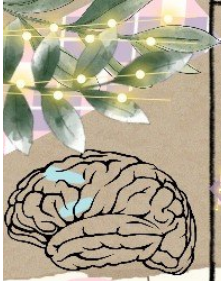
*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del maestro: Monica Lisseth  
Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1°.*





¿Que es psicología?

La palabra "psicología" proviene del griego psico o psikhé, que significa 'alma', 'psique' o 'actividad mental', y de logía, que significa 'estudio' o 'tratado'. Por lo tanto, psicología significa estudio o tratado de la psique.

La psicología es una disciplina que tiene como objetivo analizar los procesos mentales y del comportamiento de los seres humanos y sus interacciones con el ambiente físico y social.

# PSICOLOGIA DE LA SALUD

¿Qué es salud?

es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud puede dividirse en dos perspectivas: salud física y salud mental, aunque ambas están relacionadas e influyen en la calidad de vida.

Psicología de la salud

es la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos

se produce en 1978 con la creación de una división específica (la División 38) dentro de la Sociedad Norteamericana de Psicología (American Psychological Association)

Conducta Humana

hace referencia al comportamiento de las personas se entiende que la conducta es la expresión de las particularidades de los sujetos, es decir la manifestación de la personalidad.

Una de la principales conductas humanas es la motivación. En segundo lugar se encuentra la motivación, es decir que la conducta posee algo que la moviliza.

Factores emocionales

La inteligencia emocional es ser consciente de las emociones y ser capaz de expresarlas y utilizarlas de manera productiva.

Más factores emocionales

Con frecuencia, el aumento de la emotividad se manifiesta en la tensión nerviosa general o en hábitos nerviosos específicos. El comerse las uñas es una de las formas de conducta más comunes vinculadas a la tensión emocional.

Personalidad y salud

Personalidad es el modo habitual de ser, pensar, sentir y actuar, es nuestro modo actual de ser.

Seria: cómo me muestro, cómo me ven los demás. Es el autoconcepto: "Como me veo a mi mismo".

La personalidad tiene que ver con la - Salud positiva.

- Ausencia de salud negativa.

- Relaciones con la morbilidad- Relaciones con las enfermedades crónicas.

Hábitos de salud

Los hábitos de la vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

Consumir una dieta equilibrada.

Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) tener un patrón y una calidad de sueño óptimo. Realizar actividad física. Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

Planificar el día. Mantener siempre una actitud positiva. Evitar el estrés innecesario.

Enfoques cognitivos

cómo la mente interpreta, procesa y almacena la información en la memoria. Dicho de otro modo, se interesa por la forma en que la mente humana piensa y aprende.

estudia los procesos psicológicos que contribuyen a construir el conocimiento que las personas poseen del mundo y de sí mismas.





[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005)

<https://psicologiacientifica.com/psicologia-de-la-salud-panorama/>

<https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

<https://concepto.de/conducta/>

<https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/procesos-cognitivos-que-son-y-que-tipos-hay/>

