



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Yari Yaneth Núñez López

Nombre del tema: fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: 1 er Parcial

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: luisa betel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales los relacionados con la conducta y los cognitivo.

Su aparición data del año 1978 cuando la americana psychological association acepto crear la rama dedicada a la psicología de la salud. La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades .por ejemplo .el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión.

COMPORTAMIENTO Y SALUD

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud

Describe la conexión entre las conductas de una persona y la salud y bienestar del cuerpo y mente.

ESTILO DE VIDA

Tal como expone gil rones 1998 se puede detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida en esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer 1982 y Ardel 1979 el primero dice que es una forma de vivir o la manera en que la gente se conduce en sus actividades día a día .

Algunos autores han propuesto dos estilos de vida 1.Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como .no fumar tomar alimentos saludables, abstinencia de alcohol etc.2.Estilo de vida libre caracterizada por comportamiento totalmente contrario al anterior, consumo de alcohol toma de alimentos no saludables y despreocupación de la apariencia física

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD SALUDABLE

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud del individuo .un ejemplo claro de la aplicación de este modelo es el patrón de conducta tipo A.

Un segundo ejemplo de la aplicabilidad de este modelo es la relación que se establece entre la actividad del sistema nervioso simpático y la depresión del sistema inmunitario lo que provoca que personas con característica de hostilidad y tipo A sufran también de enfermedades no vasculares tales como resfriado y gripe.

Bibliografía

- SALUD, A. P. (2023). *PLATAFORMA EDUCATIVA*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/9c5476b7fd96593dabe60efc6b2a2f14.pdf>
- SALUD, A. P. (2023). *PSICOLOGIA Y SALUD*.