

UDS

Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Nallely Trinidad Alegria Dodero.

Nombre del tema: Fundamento de psicología de la salud.

Parcial: 1er. Parcial.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1er. Cuatrimestre.

Pichucalco, Chiapas; 19 de Septiembre del 2023.

FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

Mejora el estilo de vida saludable. Previene enfermedades modificando hábitos insanos asociados a enfermedades por alcoholismo y tabaquismo entre otras, tales como enfermedades de diabetes, cáncer, sida etc.

- Mantener una actitud positiva.
- Cuidar la salud física y mental.
- Desarrollar un significado y propósito en la vida.



COMPORTAMIENTO Y SALUD

Salud mental y comportamiento se refiere a como nuestros hábitos cognitivos diarios afectan nuestro bienestar general.

- Manejo de las emociones.
- Obtener un buen descanso.
- Tener momentos para uno mismo.
- Exteriorizar las emociones.
- Aceptarse tal y como somos.



ESTILO DE VIDA

Se refiere a como se orientan los intereses, las opciones, los comportamientos y las conductas de un individuo, grupo o cultura.

- Hacer ejercicio en forma regular.
- No fumar.
- No tomar alcohol.
- Consumir una dieta saludable.



MODELOS DE RELACIONES ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD.

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y la salud de los individuos.

- La personalidad induce hiperactividad.
- Predisposición conductual.
- La personalidad como determinante de conductas agresivas.



Bibliografía

COSTA., C. U. (2020). *Salud – comportamiento saludable*. Obtenido de <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/6589>

salud., Antología de psicología y. (2023). *UDS PLATAFORMA*. Obtenido de PLATAFORMA UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=16951656341>

