



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Emanuel Magaña Domínguez*

*Nombre del tema: unidad; Fundamento de la psicología de la salud*

*Parcial: Único*

*Nombre de la materia: Psicología de la salud*

*Nombre del profesor: Luisa Hernández Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre*

*Reforma, Chis; a 02 de noviembre de 2023.*

m

# Fundamentos de la psicología de la salud

## Importancia de la psicología de la salud

Esta rama que se interesa por la salud mental de las personas, sus valores emocionales y comportamientos, también, evaluar a las personas con patologías no físicas y encargarse de su tratamiento efectivo

- Principales objetivos
- fomentar la salud
- prevención de enfermedades
- investigación
- estudiar todos los factores



## Comportamiento y salud

Este tema está fuertemente relacionado con la psiconeuroinmunología que basa en la relación cerebro, conducta, y sistema inmune y en el que los aspectos psicológicos están asociados con la susceptibilidad a la enfermedad

- Palabras clave:
- Marcador genético
- Hábitos
- relación entre personalidad, mente y sistema inmune



## Estilos de vida

Este concepto se interpreta en como el individuo se maneja en su día a día y el impacto de su entorno, también del conjunto de hábitos que lo llevan a tener consecuencias buenas o malas y por lo tanto conservar su salud o no

- 2 estilos de vida:
- 1.-Saludables: a: Sobriedad; y b: Actividad, practica deportiva
- 2.- estilo de vida libre, completamente lo contrario al primero



## Modelos de relación entre personalidad y salud

Existen muchos tipos de personalidad que tienen un impacto en nuestra salud y ciertas actitudes que afectan a nuestra salud de forma cognitiva y física, por ejemplo, el estrés

- 3 modelos de relación entre personalidad y salud.
- Personalidad induce hiperactividad.
- Predisposición conductual.
- Y; la personalidad como determinante de conductas agresivas



# **Bibliografias**

(U, 2023, PDF)