



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Juan Carlos García García

Nombre del tema: Súper nota

Parcial: I Parcial

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre de la profesora: Verónica Martínez Nicolás

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre I Cuatrimestre

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

13/11/2023

PSICOLOGÍA Y SALUD



Valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global



Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial. Y se manifiesta a corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo. Esta debe enfrentarse como un proceso y no como un estado o absoluto. Su ejercicio requiere de responsabilidad individual



El estilo de vida que hacemos actualmente tiene un balance tanto como en la salud como física, nuestras prácticas de ejercicio, una buena alimentación saludable y adecuada



La personalidad puede afectar nuestra capacidad de para encontrar la felicidad en las relaciones, pero nunca es el único factor y no tiene que ser un obstáculo