

 **UUDS**



SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: ESTRELLA YAMILETH CASTAÑÓN DE LEÓN

TEMA: UNIDAD L: SUPER NOTA

PARCIAL: UNO

MATERIA: PSICOLOGIA EN LA SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Verónica Martínez

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: UNO

Puede deducirse que a la Psicología corresponde un papel decisivo en el esclarecimiento de los problemas que están más relacionados con los estilos de vida y en la búsqueda de medios eficaces para la promoción de salud y la adopción de conductas preventivas.



El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial.



El estilo de vida saludable se refiere al conjunto de comportamientos que lo hacen posible. Abarca aspectos tan variados (y a la vez relacionados entre sí) como la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la vida social, la prevención de la salud y la relación con el medioambiente.



En cuanto a la "mala salud", la personalidad no predice nada, no hay aspectos de personalidad que se relacionen con ella. Si hay características y si aparece el medio, se dará la mala salud. La personalidad y la dimensión estresante del contexto como factores de riesgo para la salud.

