



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Gretel Shadia Escriba Perez

Nombre del tema Fundamentos de la la psicología de la salud

Parcial 1° A

Nombre de la Materia Psicología de la salud

Nombre del profesor Maria Cecilia Zamorano Rodriguez

Nombre de la Licenciatura Lic. En enfermería

Cuatrimestre 1°

INTRODUCCIÓN

- La psicología habla sobre distintos comportamientos para una persona de su comportamiento ya que es sobre en como una persona se mantiene enferma de ansiedad por problemas también personales, ya que la psicología se centra en todo el mundo.

hablamos sobre la prevención, los estilos de vida saludable como los consumos de alcohol o diferentes tipos de adicciones.

La psicología es una disciplina o el campo de una especialización que aplica principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados.

Ya que esto también se refiere a los sentimientos y emociones que pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico.

- La psicología se encuentra lo que es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud.

DESARROLLO

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone su definición como de "salud es la ausencia de enfermedad" ya que esta propone una definición en la que la salud en la que se contemplan tres dimensiones:

- El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta:

- a) la emergencia del tejido nervioso.

- b) la emergencia del lenguaje y

- c) Simultáneamente el surgimiento de las primeras personas.

- La psicología de la salud, su importancia, esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

- FOMENTAR LA SALUD

- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- INVESTIGACIÓN

- ESTUDIAR FACTORES DE RIESGO

- ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO HUMANO.

- COMPORTAMIENTO Y SALUD.

- La psicología clínica de la salud "el campo de especialización de la psicología, que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados para este evaluación y diagnosticar.

- ESTILOS DE VIDA.

SALUDABLE: con dos dimensiones que califican como

- a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables.

LIBRE: Comportamiento totalmente contrarios al anterior:
Consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables.

FACTORES EMOCIONALES.

Experimentar la ira, la tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada.

CAMBIOS DE HABITOS DE SALUD.

- Etapas por la que podría pasar a la hora de cambiar sus hábitos o comportamiento relacionado con la salud.
 - Reflexión: lo estoy pensando.
 - Preparación: tomo cartas en el asunto.
 - Acción: empiezo a hacer cambios.
 - Mantenimiento: veo los cambios.
- En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales.

CONCLUSIÓN

- En la psicología fue que pudieramos analizar el curso que podamos conocer los modelos y las generalidades conceptuales sobre la psicología de la salud, ya que estas las encontramos en toda la vida también sus antecedentes y ramas para la prevención en el ámbito laboral de la psicología de la salud. ya que están se encuentran los estilos de vida que podamos llevar adecuadamente para poder tener una vida saludable, controlar nuestras sensaciones, sentimientos, y más los problemas que nos provoca desequilibrar nuestra vida y nuestras emociones que nos afectan poco a poco o podemos llegar hasta la muerte por tener las adicciones como drogadicción o entre otras. Por eso nos habla de los estilos de vida saludable y el libre que es lo que todos llevan hoy en día.