



Nombre del Alumno: Erandy Natali Alfaro Hernández

Nombre del tema: 1.5 al 1.12

Super Nota

Parcial : I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Lic. Jazmín Pérez López.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez Chiapas. A 14 de noviembre de 2023

VARIABLES AMBIENTALES

entre mas avances tecnológicos y urbanísticos, mas graves son los factores que afectan la salud



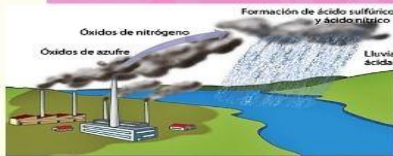
fomentar el cuidado ambiental permitirá tener una mejor calidad de vida.

FACTORES DE RIESGO AMBIENTAL

lluvia acida

tala masiva

Calentamiento Global



PSICOLOGÍA EN LA SALUD

Factores emocionales



factores Conductuales



Factores Cognitivos



visión global sobre enfermedades ocasionadas por la disfuncion de alguno de estos factores



COMPORTAMIENTO Y SALUD

El desarrollo de algunas enfermedades son heredadas geneticamnte, algunas otras provocadas por malos habitos como el cancer pulmonar en personas fumadoras



La recuperacion lenta o rapida ante un enfermedad radica entre el estado mental del paciente



Estilos de Vida

saludables

(A) Sobriedad



promoción de la salud



deporte y (B) ejercicio
alimentación



Libre

*Malos hábitos alimenticios



*sedentarismo



Transtornos alimenticios

Personalidad y Salud

hiperactividad



en relación y afectación al sistema nervioso



Predisposición conductual



la personalidad va en relación a sentimientos y percepciones

Conducta

Innata: se nace



SONRISAS



aprendida



FACTORES EMOCIONALES

reacciones psicológicas universales y algunas inconscientes, surgen a raíz de una experiencia afectiva.

*Ira-ansiedad alegría-felicidad

*Enojo- tristeza .

dependiendo de la percepción, será la reacción.



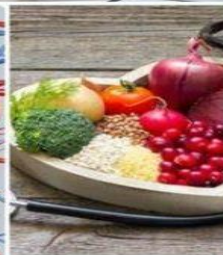
habilidades positivas mejoraran el manejo de situaciones emocionales



algunas reacciones como la tristeza o depresión pueden provocar enfermedades cardiovasculares, sedentarismo, presión arterial y cambios de hábitos no saludables

HABITOS DE SALUD

sensación de riesgo y vulnerabilidad



aplicación de estrategias de autoregulación

Identificar barreras y oportunidades, grupos de ayuda.



Enfoque cognitivo-conductuales delos cambio de conducta de la salud



ANALIZA TUS DECISIONES

un acompañamiento psicologico eficaz al paciente punto clave para un pensamiento presiso y positivo

La falta de educación sobre el cuidado ambiental a desencadenado grandes daños en el medio ambiente, desencadenando con ellos una serie de enfermedades que afectan a la población en general. Enfermedades, cambios de clima, cambios en la fauna y flora. La psicología juega un papel de suma importancia en nuestra salud, ya que de acuerdo a los factores emocionales, conductuales y cognitivos se valorará el estado de salud mental de cada persona. Sin embargo, también es importante recordar que algunos padecimientos son por herencia genética y alguna otras dependen del medio, tomar de manera positiva o negativa un diagnóstico dependerá del estado mental de cada uno.

Los estilos de vida que cada uno desarrolle a lo largo de la vida influirán de gran manera en su estado de salud ya que se desarrollan hábitos saludables como ejercicio buena alimentación por mencionar algunos, esto se vera reflejado en un buen estado de salud, en comparación de personas con sedentarismo y malos hábitos alimenticios o alcoholismo. Si bien es cierto que todas estas practicas son primordiales para garantizar calidad de vida, nuestra salud mental es también parte fundamental ya que la tristeza y la depresión pueden causar severas afectaciones en nuestra salud física.

Ser consientes de que la mente también es importante tratarla y estar sanos permitirá que la calidad de vida sea aún mayor. Identificar nuestras fortalezas y debilidades permitirán tener mayor desarrollo emocional favorable para nuestro estado de salud.

Bibliografía: [691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LEN103 PSICOLOGIA Y SALUD.pdf](https://691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LEN103-psicologia-y-salud.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)-Fotos tomadas de la red.