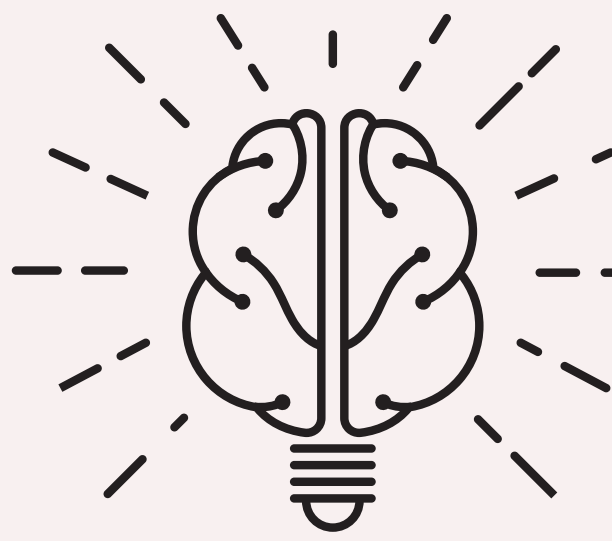


**UUDS**



**Materia:**  
**Psicología**

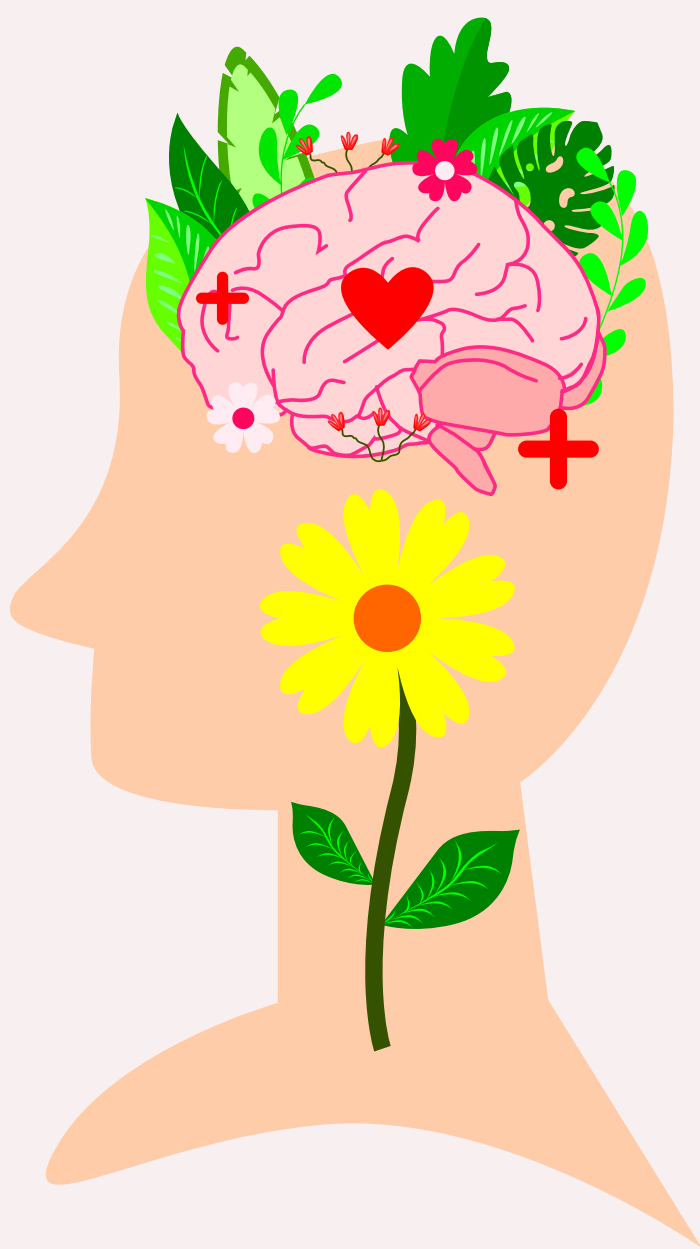
**Alumna: Estrella**

**Guadalupe Loya Gordillo**

**Catedratico: Jazmín  
Pérez López**

**Grado: 1er cuatrimestre**

**Grupo: B**



# SUPER NOTA

## FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

1.5

### Variables ambientales como condicionales de la salud.

la disponibilidad y calidad de agua, el saneamiento, la gestion de los residuos solidos, higiene, entornos saludables y la planificacion humana

1.6

### Importancia de la psicologia de la salud

La buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y a su vez relaciones satisfactorias con otras personas.

1.7

### Comportamiento y salud

La salud del comportamiento se refiere a como los comportamientos afectan el bienestar de un individuo, la salud mental se relaciona principalmente con el estado de animo del individuo

### Estilos de vida

1.8

se forma con las costumbres y los comportamientos reflejandose en pasatiempos, alimentacion, vestimenta

1.9

### Modelos de relación entre personalidad y salud

la personalidad psicologicamente sana se define por la capacidad y la disposición para cuidar de si misma en orden a esa experiencia

### Factores emocionales

1.10

condiciones que se generan a partir de la experiencia de un sentimiento.

1.11

### El cambio de habitos de la salud

Es un proceso que involucra varias etapas, adoptar habitos nuevos y llevando un estilo de vida saludable.

1.12

### Enfoques cognitivos conductuales de los cambios de conducta de la salud

Se basa en la teoria de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interaccion entre el individuo y su entorno

# CONCLUSIÓN

*Se concluye que la Psicología de la Salud constituye una excelente alternativa para comprender los mecanismos de la salud y la enfermedad, así como para la prevención y el manejo de la enfermedad, en lo que se refiere a sus componentes psicológicos*

