

Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Dulce Fabiola Rodríguez Ruiz

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial :I

Nombre de la Materia: psicología y Salud

Nombre del profesor: Luisa bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre :I

Lugar y Fecha de elaboración: 24 septiembre 2024

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

INTRODUCCION DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos, que está enfocada en una respuesta de causa única.



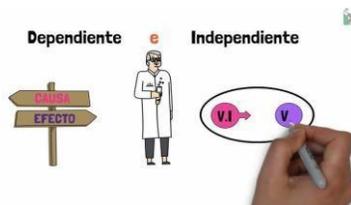
CONCEPTO DE LA SALUD

La salud es el estado de completo bienestar, físico, mental y social, se encarga de estudiar las variables que mantienen al individuo, el conjunto hace que se dé el comportamiento y el estilo de vida.



ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad, la conducta a sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios



VARIABLES INDEPENDIENTE DE LA SALUD

Es aquella que puede explicar el porque del comportamiento de una variable independiente



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

Corresponde un papel decisivo en el esclarecimiento de los problemas que están relacionados con el estilo de vida para la promoción de la salud y la opción de conductas preventivas



COMPORTAMIENTO Y SALUD

Se define como la relación entre los comportamientos ,la salud física ,y el bienestar general

ESTILO DE VIDA

Es una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce Asus actividades día a día ,aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluye todas las acciones



EL CAMBIO DE HABITOS Y SALUD

Cambiar hábitos puede ayudar a mejorar la salud mental, ya que un estilo de vida puede residir la ansiedad y mejorar las emociones ,ejercicio ,alimentación ,sueño, evitar grogas,relajacion



ENFOQUES COGNITIVO –CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Es un tratamiento psicológico que busca los pensamientos y comportamientos negativos

Referencia bibliográfica

Antología de psicología y salud universidad del sureste

<https://www.paho.org> <https://www.sanitas>

.es/sanitas/seguro/es/particulares/biblioteca –salud /estilo de vida /prepo-080021 -html