



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: DULCE FABIOLA RODRIGUEZ RUIZ

Nombre del tema: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Parcial :I

Nombre de la Materia: PSICOLOGÍA Y SALUD

Nombre del profesor: LUISA BETHEL LOPEZ SANCHEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I

Lugar y Fecha de elaboración:24 septiembre 2024

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

INTRODUCCION A 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.

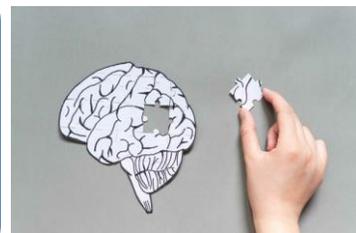


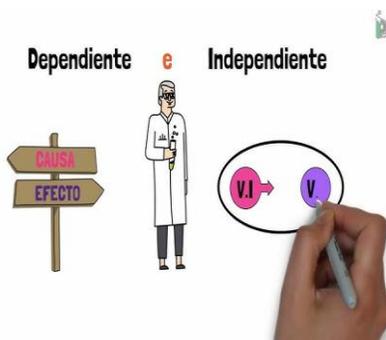
CONCEPTO DE LA SALUD:

LA SALUD ES UN ESTADO DE CMPLETO BIENESTAR ,FISICO ,MENTAL Y SOCIAL .

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA:

ES EL RESULTADO DE LA INTERACCION ENTRE FACTORES BIOLOGICOS ,AMBIENTALES, Y SOCIALES.





**VARIABLES INDEPENDIENTE DE LA SALUD:
ES AQUELLA QUE PUEDE EXPLICAR EL
PORQUE DEL COMPORTAMIENTO DE UNA
VARIABLE DEPENDIENTE**

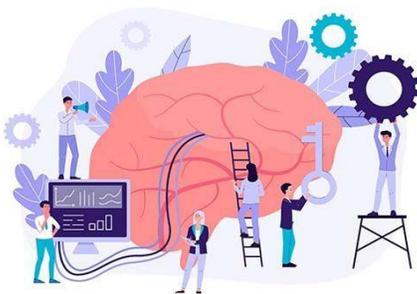
**IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA
SALUD:**

**CORRESPONDE UN PAPEL DECIVO EN EL
ESCLARAMIENTO DE LOS PROBLEMAS QUE
ESTAN RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA
PARA LA PROMOCION DE SALUD Y LA
ADPCION DE CONDUCTAS PREVENTIVAS**



COMPOTAMIENTO Y SALUD:

**SE DEFINE COMO LA RELACION ENTRE
LOS COMPORTAMIENTOS, LA SALUD
FISICA Y EL BIENESTAR GENERAL-**





ESTILOS DE VIDA:

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

El cambio de hábitos y salud:

Cambiar hábitos puede ayudar a mejorar la salud mental ,ya que un estilo de vida puede reducir la ansiedad y mejorar las emociones

Ejercicio,alimentación ,sueño,evitar drogas,relajación.



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

ES UN TRATAMIENTO PSICOLOGICO QUE BUSCA LOS PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS.

BLIBLIOGRAFIA

1.<http://boletín.vcconsultores.com>

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

3.[https://www.sanitas.es/sanitas/seguro/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo de vida/prepo-080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguro/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-de-vida/prepo-080021.html)