



**UDS**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. EN ENFERMERIA**

**LIC.VICENTE ALBORES ADRIADNE DANAHE**

**ALUMNA :ANGELA YAHAIRA GARCIA REYES**

**MATERIA: PSICOLOGIA DE LA SALUD**

**1ER.CUATRIMESTRE**

**TAPACHULA , CHIAPAS A 19 DE**

**SEPTIEMBRE DEL 2024**

# La Importancia de la Psicología en la Salud

primero que nada la psicología juega un papel importante ayuda en el bienestar físico y mental. Es una disciplina que estudia el comportamiento humano y los procesos mentales, aportando herramientas para afrontar los desafíos de la vida y mejora a nosotros mismos

La psicología nos ayuda a comprender cómo funciona la mente y cómo esta influye en el cuerpo. Nos permite identificar las emociones, pensamientos y comportamientos que afectan nuestra salud.

La psicología aporta técnicas y estrategias para ayudar las emociones, reducir el estrés y fomentar la capacidad de adaptarnos . Permite identificar y abordar las causas de la ansiedad, depresión , bipolaridad y otros problemas de salud mental.

por ejemplo las ayuda serian:

1.-La terapias : Las terapias psicológicas como la terapia cognitivo-conductual ayudan a modificar pensamientos y comportamientos negativos.

ejemplo de la terapias

que el terapeuta le deja una tarea al paciente sobre ejercicios de respiración profunda o relajación muscular

2.-Mindfulness :La práctica del mindfulness nos ayuda a conectar con el presente y reducir el estrés, mejorando el bienestar mental y físico.

por si no sabemos en que consiste Mindfulness diré un ejemplo

cuando es algo favorito de la persona que trate de darse un tiempo para que disfrútalo y vivir el momento de ello

La psicología nos ayuda a desarrollar habilidades para la toma de decisiones, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Estas habilidades mejoran las relaciones personales y la calidad de vida en general.

para mejorar la calidad de vida están estos tres principales que son

1-.Relaciones

2-.Comunicacion

3-.Autoestima

Las relaciones nos ayuda a proporciona herramientas para construir relaciones sanas y fortalecer los vínculos con los demás.

La comunicación nos ayuda también a aprender técnicas de comunicación asertiva y empática mejora la calidad de las interacciones personales.

y por ultimo el autoestima ofrece estrategias para fortalecer la autoestima y aumentar la confianza en sí mismo.

También esta otros como:

diagnósticos y apoyo

Diagnósticos :Los psicólogos pueden diagnosticar trastornos mentales y proporcionar tratamientos adecuados.

Apoyo: Los psicólogos brindan apoyo y orientación durante momentos de crisis o cambio.