



UNIVERSIDAD DEL SUR.

ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y SALUD.

DOCENTE: ALEXIA BERENICE BARRIOS.

No.ACTIVIDAD 1.

ACTIVIDAD: ENSAYO.

ALUMNO: ESTRELLA GUADALUPE RUIZ  
GONZALEZ.

FECHA: 9-15 DE SEPTIEMBRE.

TEMA: PSICOLOGIA DE LA SALUD.

# INTRODUCCION:

LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD ES UNA DISCIPLINA QUE SE DEDICA A APLICAR LOS PRINCIPIOS Y DESCUBRIMIENTOS DE LA PSICOLOGÍA PARA PROMOVER Y MANTENER LA SALUD, PREVENIR Y TRATAR ENFERMEDADES, Y MEJORAR EL SISTEMA DE ATENCIÓN SANITARIA. ESTA RAMA DE LA PSICOLOGÍA RECONOCE QUE LA CONDUCTA HUMANA ES UN FACTOR CLAVE TANTO EN EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD COMO EN EL DESARROLLO Y EVOLUCIÓN DE ENFERMEDADES.

UNO DE LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD ES SU ENFOQUE BIOPSIOSOCIAL, QUE CONSIDERA A LAS PERSONAS COMO SERES INTEGRALES, CUYAS CONDICIONES DE SALUD ESTÁN INFLUENCIADAS POR FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. ESTE ENFOQUE PERMITE UNA ATENCIÓN MÁS HOLÍSTICA Y PERSONALIZADA, QUE NO SOLO BUSCA TRATAR LAS ENFERMEDADES, SINO TAMBIÉN PROMOVER HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD ES FUNDAMENTAL PARA ABORDAR LOS DESAFÍOS DE SALUD CONTEMPORÁNEOS, YA QUE INTEGRA CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS Y PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS Y FOMENTAR UNA SOCIEDAD MÁS SALUDABLE.

## DESARROLLO.

LA PSICOLOGIA ES IMPORTANTE EN LA SALUD PORQUE AYUDA A ENTENDER COMO EL COMPORTAMIENTO, PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO DE UNA PERSONA PUEDE INFLUIR EN SU SALUD FISICA Y MENTAL, UN EJEMPO SERIA: AYUDA A ENTENDER COMO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD PUEDEN AFECTAR LA SALUD FISICA.

LA PSICOLOGIA ES FUNDAMENTAL EN LA SALUD PORQUE AYUDA A ENTENDER LA COMPLEJIDAD DEL COMPORTANMIENTO HUMANO Y COMO ESTO PUEDE INFLUIR EN LA SALUD FISICA Y MENTAL. TAMBIEN ESTO PERMITE A LOS PROFECIONES DE LA AREA DE LA SALUD A DESARROLLAR ESTRATEGIAS MAS EFECTIVAS PARA PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES.

# CONCLUSION.

LA PSICOLOGIA DE LA SALUD SE INTERESA POR LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD, ASÍ COMO LA COMPRENSIÓN DE LOS ASPECTOS EMOCIONALES, COGNITIVOS Y CONDUCTUALES QUE INFLUYEN EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD BUSCA COMPRENDER COMO LOS FACTORES PSICOLÓGICOS COMO EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN LAS ACTITUDES, LAS CREENCIAS Y EL COMPORTAMIENTO PUEDEN INFLUIR EN LA SALUD FÍSICA Y VICEVERSA.

LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD ES UNA RAMA DE LA PSICOLOGÍA QUE BUSCA COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS, SOCIALES Y BIOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD, CON EL FIN DE PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES.