



ALUMNA : MARISOL HERNÁNDEZ SANTIAGO.

NOMBRE DEL TEMA : FUNDAMENTO DE LA
PSICOLOGÍA Y SALUD 1
PARCIAL : UNIDAD 1

MATERIA : PSICOLOGÍA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR : LUIS EDUARDO GORDILLO REYES

LICENCIATURA : LIC.EN ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE : 1ER CUATRIMESTRE.

CONSULTAS : WIKIPEDIA.



COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 2 DE OCTUBRE DEL 2024

ORIGEN DE LA CONDUCTA HUMANA

DIMENSIÓN EXTERIOR

La dimensión exterior se refiere a las conductas observables, tales como, una expresión de júbilo.

Las conductas son las acciones del hombre en relación con el medio, manifestándose como una búsqueda de equilibrio; por ellas se integran nuestras necesidades con las posibilidades que nos presenta el medio.

DIMENSIÓN INTERIOR

las conductas que no se ven, pero que acontecen, tales como las de un sujeto que permanece quieto pero que piensa.

La conducta se manifiesta en tres áreas: en la de las expresiones del cuerpo
—en la de las relaciones sociales
—en la de las expresiones mentales

La conducta es el vínculo entre los seres. Desde que nacemos no dejamos de conducirnos. Surge una necesidad y con ella una conducta que busca satisfacerla a través del vínculo con los demás

1. Las características que poseemos, nuestra manera de comportarnos, nuestros gustos y preferencias, dependen del ambiente en que nacimos
2. Por otro lado, el hombre se manifiesta como activo transformador del medio, adaptándolo a sus necesidades.

VARIABLES INDEPENDIENTE EN LA SALUD

En medicina, el término "variable" se refiere a cualquier característica o factor que puede cambiar o variar. Las variables pueden ser cuantitativas, como la edad o la presión arterial, o cualitativas, como el género o el estado de salud.

VARIABLE CONTINUA

Las variables continuas son aquellas que pueden tomar cualquier valor en un rango determinado, como la altura o el peso

VARIABLE DISCRETA
mientras que las variables discretas solo pueden tomar valores específicos, como el número de hijos o la frecuencia cardíaca.

Las variables pueden ser independientes o dependientes. Las variables dependientes son aquellas que se ven afectadas por otras variables. Las variables independientes son aquellas que no dependen de otras variables.

Variable dependiente
Se trata del factor que se ve modificado o influenciado por una variable independiente. Variable independiente
Las variables independientes son los factores que el investigador quiere poner a prueba para demostrar una hipótesis.

Según la disciplina de estudio, las variables pueden representar diferentes relaciones: Educación: Salud: Psicología:

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTE EN LA SALUD

En medicina, el término "variable" se refiere a cualquier característica o factor que puede cambiar o variar. Las variables pueden ser cuantitativas, como la edad o la presión arterial, o cualitativas, como el género o el estado de salud.

ALGUNOS DE LOS FACTORES AMBIENTALES QUE PUEDEN AFECTAR LA SALUD SON:
TEMPERATURAS EXTREMAS: RUIDO AMBIENTAL: CALIDAD DEL MEDIO INTERIO:
AMBIENTE SOCIAL: CLIMA: EL CLIMA PUEDE AFECTAR LA SALUD MENTAL.

VARIABLE DISCRETA
mientras que las variables discretas solo pueden tomar valores específicos, como el número de hijos o la frecuencia cardíaca.

Los factores ambientales pueden tener un impacto significativo en la salud de las personas, ya que pueden influir en más del 80% de los casos de enfermedades graves del corazón y del sistema respiratorio.

Comprende los aspectos de la salud humana (incluyendo la calidad de vida) que son determinados por factores físicos, químicos, biológicos, sociales y psicológicos en el medio ambiente.

Un conjunto de variables ambientales se potencia sinérgicamente con factores sociales, económicos, culturales y políticos, lo cual llevó a catalogar como **sindemia** a situaciones epidémicas que surgen de este contexto multifactorial.

MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONAS Y SALUD

Algunos de los beneficios que las relaciones personales pueden tener en la salud son: **Reducción del estrés, Fortalecimiento del sistema inmunitario, Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, Mejor calidad del sueño, Contención del dolor.**

Las relaciones personales influyen de manera positiva en nuestra salud mental y física. A lo largo de nuestra vida, tanto el número y como la fuerza de nuestras relaciones, afectan a nuestro bienestar mental y físico

Para mantener relaciones sanas, es importante:
Pasar más tiempo con las personas.
Compartir inquietudes etc.

Las personas que tienen relaciones sociales más amplias y diversas tienden a vivir más tiempo y a tener mejor salud. El apoyo social puede ser especialmente importante en momentos difíciles.

Las dificultades aparecen cuando la gestión de las emociones, como las regulamos resulta difícil, magnificando los problemas y enfocándonos en las situaciones valoradas como negativas

¿Cómo podemos mejorar las conexiones sociales?
Puede ser que nos centremos en viejos amigos y seamos incapaces de conocer gente nueva. También puede pasar al revés, que evitemos a las personas de nuestro pasado y queramos mezclarnos con gente que no te conozca demasiado.

FACTORES EMOCIONALES

PRINCIPALES EMOCIONES : ● ASCO.

- MIEDO.
- ALEGRÍA.
- TRISTEZAIRA.
- ENOJO.
- DISGUSTO.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo. Una emoción es un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos.

Las emociones pueden afectar la salud de varias maneras:
Sistema inmunitario
Activación, Proceso de recuperación.

La salud mental es el estado de equilibrio entre la persona y su entorno sociocultural. Incluye el bienestar emocional, psíquico y social Para mejorar la salud mental, se puede:

- Intentar mantener emociones positivas.**
- Tomar un descanso de la información negativa.**
- Usar las redes sociales con cuidado para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás.**

Las dificultades aparecen cuando la gestión de las emociones, como las regulamos resulta difícil, magnificando los problemas y enfocándonos en las situaciones valoradas como negativas

Tanto las emociones positivas como negativas son necesarias y aunque nos resulte difícil admitirlo en ciertas emociones tienen las siguientes funciones: Función adaptativa, Función motivacional, Función informativa o Función social: