



UDS
Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del alumno: Estrella del Carmen Castellanos Sánchez

Nombre del tema: Unidad I: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I

Nombre de la materia: Psicología y salud

Nombre de la psicóloga: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Pichucalco, Chiapas; 12/noviembre/2024

1.1 Introducción a la psicología de la salud

Concepto

La psicología de la salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de salud y enfermedad.

ejemplo

apoyo emocional a las personas con enfermedad.
Evaluación de la adherencia de regímenes.

Características

- valora la enfermedad y los procesos que se engloba.
- analiza factores que influyen en el origen.
- tiene como objetivo aumentar el bienestar y salud.
- se integra con diferentes áreas, como la experimental, social, clínica, fisiológica y epistemológica.

Concepto de Promoción

integración de acciones por partes de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar y mejorar La salud física, psíquica y social.

ejemplo

Educación alimentaria
Gimnasios al aire libre
Folletos informativos
Campañas en medios de comunicación

Concepto de Prevención

Es el conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo del ambiente y comportamiento.

ejemplo

Higiene personal
Hábitos saludables
Dormir bien
Manejar el estrés
Comer bien

1.2 concepto de salud

Salud física

Se refiere a que el cuerpo funcione bien, sin dolores ni dificultad en toda la actividades.

Salud mental

Se refiere a esas emociones que no nos suponen un problema para realizar nuestras actividades y que estamos satisfecho con nosotros mismos.

Salud social

Consiste en mantener unas relaciones adecuadas con las personas de nuestros entornos, como la Familia, el colegio, el barrio. En todos estos ámbitos pueden surgir conflictos con otras personas.

1.3 orígenes de la conducta humana

concepto

Las conductas humanas, constituyen de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantiene el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.

Factores que influyen

Biológicos, genéticos, ambientales, culturales, experiencia de vida, emoción, actividad motora, cognición, conducta, impulsos y esfuerzos.

Referencia bibliográfica

Bibliografía

Beltran F.J y Torres Fernán, I. (1992). lo psicologico de la determinación de la salud:la salud y lo psicologico determinado en la socialmente en J.A. piña Lopez: psicología y salud. En I. Beltran F.J y Torres Fernán, *psicología y salud* (pág. 149). hermosillo, unirson.

Benson, H. (1980). *El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual, un camino para mejorar su salud*. Barcelona, Grijalvo.

<https://www.significados.com. salud>. (s.f.).