

Psicología de la salud

El objetivo de la psicología es estudiar el comportamiento humano.

Otro objetivo del estudio de la psicología son las patologías, anormalidades, y problemas relacionados con la mente y la conducta.

-Origen de la conducta humana

- ✚ Constituyen el conjunto de las relaciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio.
- ✚ Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa.
- ✚ La conducta del individuo, se considera en un espacio y en un tiempo determinado se conoce como comportamiento.

-definición de salud.

- ✚ Equilibrio inestable del ser humano, de su origen biológico y de su cuerpo
- ✚ Mantener ese equilibrio requiere de una serie de factores socioeconómicos, ambientales y biológicos.

-antecedentes de la psicología de la salud.

- ✚ En 1977 **George Engel** propone el modelo biopsicosocial que considera los factores psicológicos, sociales y culturales.
- ✚ 1978 Se forma la división de la psicología

Psicología médica: Su objeto de estudio es el comportamiento del individuo en un contexto constituido por la salud y la enfermedad.

Psicología clínica: tiene como objetivo el estudio, diagnóstico y tratamiento de los problemas psicológicos, trastornos psicológicos a la conducta anormal.

-modelo biomédico vs biopsicosocial

- ✚ Biomédico: Asume que la enfermedad puede ser explicada en términos de variables biológicas mensurables.
- ✚ Biopsicosocial: Destaca la relevancia de y la interacción de los factores psicológicos y sociales con los biológicos.

-psicología de la salud

Matarrazo (1982) describió como un campo que engloba aportaciones diversas de la psicología en relación a la educación.

La American Psychological Association propone que es un campo interdisciplinario que implica el conocimiento obtenido por la psicología de la salud y la enfermedad en problemas sanitarios.

Psicología de la salud: Intentar fomentar los hábitos saludables del paciente en un sentido amplio.

Psicología clínica: Tiene como objetivo diagnosticar y ofrecer psicoterapia a personas que podrían haber desarrollado un trastorno psicológico.

-Intervenciones de la psicología de la salud

Investigación en el campo de la salud pública

- ✚ Biomédica
- ✚ En salud pública
- ✚ Clínicas (epidemiológica e investigación en sistemas de salud)

La investigación en organización de sistema comprende dos categorías

- ✚ Investigación en organización de sistema de salud: incluye las creencias culturales en la salud y en la enfermedad.
- ✚ Investigación en políticas de la salud: Estudia los determinantes, el diseño, la implantación y las consecuencias de las políticas de la salud.

-comportamiento y salud

Las principales causas de muerte están relacionadas con actividades voluntarias de las personas

Factores que afectan la salud y a la calidad de vida.

- Sedentarismo, falta de ejercicio
- Insomnio
- Falta de higiene personal
- Falta de relaciones interpersonales
- Dieta desbalanceada

-Factores emocionales

Las personas con un mayor número y calidad en sus relaciones interpersonales contraen menos enfermedades, y se curan antes.

El hábitat de las personas, es sin duda, la comunicación. Todo poder político que desee potenciar la salud deberá ocuparse de ampliar y minimizar los recursos comunitarios, la salud se constituyen en la comunidad.

-psicología de la salud

La salud mental (campo tradicional de actuación del psicólogo), la medicina conductual como aplicación de la psicología en la asistencia del padecimientos generales y prevención.

Dos enfoques:

1. Clínico:(con los antecedentes de la psicología clínica, el psicoanalista, la psicología médica y la psicología conectivo-conductual).
2. Social: (fundamentado en la psicología social comunitario).

-¿Qué es la psicología de la salud?

Es la rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de componentes subjetivos y de comportamiento del proceso salud-enfermedad y de la atención en salud.

Se propone que el psicólogo de la salud puede desempeñar en dos grandes áreas de trabajo:

- ❖ La atención primaria: Énfasis en la promoción de la salud y de la prevención de las enfermedades.
- ❖ La atención secundaria: En los hospitales y centros de rehabilitación (no únicamente pacientes psiquiátricos)

-Psicología de la salud (intervención)

Se puede influir en el proceso psicológico de los pacientes, para propiciar un comportamiento saludable, a través de 3 líneas de actuaciones fundamentales

- ✓ Controlando los estímulos antecedentes y consecuentes, tanto externos como internos.
- ✓ Propiciando una adecuada disposición psicológica de los pacientes que pueden ser más flexibles o más rígidos.
- ✓ Entrenando a los pacientes para que dominen habilidades que les permitan autocontrolar sus propios comportamientos.

Los profesionales de la salud no psicólogos se encargan de.

- El control de estímulos antecedentes y consecuencias externos.
- Influencia en la disposición psicológica más flexible.

Es necesario que los profesionales de la salud comprendan el **análisis funcional de la conducta**.

Control de estímulo: es un fenómeno que ocurre cuando un organismo se comporta de una forma en presencia de un determinado estímulo y de otra en su ausencia, cualquier estímulo que modifique el comportamiento el comportamiento de esta se domina Estímulo discriminativo.

Utilización de conductas incompatibles: Consiste en reforzar positivamente una o mas conductas deseables especificadas que son incompatibles con la conducta inadecuada que se quiere suprimir.

Reforzadores sociales: Valorar y reconocer las buenas conductas, el paciente recibe halagos por parte del personal de salud.

Reforzadores materiales: Un refuerzo material (premio) ante una conducta esperada.

Extinción: procedimiento para hacer que una conducta disminuya e incluso desaparezca. Consiste en la recompensa ante la conducta cuya desaparición se esta trabajando.

Castigo positivo: Se aplica un estímulo aversivo para el sujeto ante la realización de una conducta determinada, el mecanismo básico del castigo positivo es presentar un estímulo desagradable cada vez que la persona haga la conducta no deseada.