



**Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan**

**Nombre del profesor: Luis Angel Galindo.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Psicología y Salud**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 1**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de septiembre del 2021.

---

## INTRODUCCION

¿Cómo actuar sobre el comportamiento?, ¿Cómo lograr que las personas se conduzcan saludablemente o establezcan vínculos adecuados?

La psicología, como ciencia del comportamiento, puede dar respuesta a tales preguntas; sus hallazgos han demostrado ser útiles a la hora de producir cambios positivos, tanto en el estilo de vida de las personas como en el tamaño y calidad de sus interacciones. El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico. Además, el individuo se integra en un contexto que, a menudo, determina sus opciones y recursos para la salud. Desde los inicios de la psicología social de la salud como disciplina científica, uno de los temas de interés preferente para los investigadores ha sido el de los estilos de vida saludable en la población. Se presta atención al estudio de las correlaciones existentes entre los estilos de vida saludable y a su ocurrencia diferencial en distintos grupos poblacionales. La psicología social de la salud se ha interesado por los motivos que llevan a las personas a cuidar de su salud o a no hacerlo. Desde esta perspectiva, se toma en consideración el punto de vista y la responsabilidad del individuo en el desarrollo de su propia salud. La conducta que cada individuo realiza será, pues, un factor altamente condicionante de su propio estado de salud. De aquí se deriva que la salud se verá significativamente beneficiada por la existencia de determinados patrones conductuales. En el caso de las conductas de enfermedades crónicas, por ejemplo, las cuales aplican a casos en los que existe una incapacidad desproporcionada para los déficits o alteraciones orgánicas, Wooley, Blackwell y Wingett identificaron ocho conductas coexistentes, las cuales son:

- Demandas de cuidado y atención.
- Manifestación de indefensión.
- Excesivo cumplimiento de cualquier tratamiento.
- Hostilidad velada
- Amenazas de daño
- Argumentación contra los puntos de vista contrarios
- Desacuerdo con los profesionales que tratan el problema
- Insensatez.

A su vez, existen conductas anormales de enfermedad, a las que Pilowsky se refería cuando pese a que la evaluación médica dictaminara que los síntomas presentados por el paciente no son producidos por ningún tipo de alteración o trastorno este seguirá comportándose como si estuviera enfermo.

En el presente trabajo se pretende analizar distintos tipos de conductas de la psicología de la salud, en una muestra de población general, estableciendo, en primer lugar, relaciones entre estos hábitos conductuales entre sí con la finalidad de determinar si constituyen una misma tendencia conductual sobre el cuidado de la salud, y analizando, posteriormente, la ocurrencia de cada una de estas conductas en los grupos de género y edad establecidos en la muestra.

## ANALISIS Y PROCESO DE LAS ACCIONES EN SALUD.

La Psicología en salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y la enfermedad. Matarazzo (1982) la describió como un campo que engloba aportaciones en relación a la educación, la ciencia y la profesión, aplicadas a la salud y la enfermedad. Thielke y otros (2011), describen cuatro subdisciplinas dentro de la psicología de la salud: la Psicología Clínica de la Salud, la Psicología de la Salud Pública, la Psicología de la Salud Comunitaria y la Psicología de la Salud Crítica, dirigida a las desigualdades sociales relacionadas con la salud. La Psicología Clínica tiene como objetivo diagnosticar y ofrecer psicoterapia a personas que podrían haber desarrollado un trastorno psicológico, es decir, que pone su diana en la salud mental ante alteraciones cognitivas, emocionales o conductuales cuya gravedad, a veces, sobrepasa el umbral de lo clínico y daña la salud mental. En cambio, la Psicología de la Salud no centra sus esfuerzos en la psicoterapia realizada para revertir los síntomas del TOC, el trastorno bipolar u otras complicaciones por el estilo, sino que intenta fomentar los hábitos saludables del paciente en un sentido amplio, así como procurar que esté informado y sepa cómo prevenir y amortiguar el malestar producido por determinada enfermedad física o mental. Se interesa por la comprensión de cómo los factores psicológicos, conductuales y culturales contribuyen a la salud física y la enfermedad. El objetivo de esto, es estudiar el comportamiento humano, por lo que damos a esto un término de sentido muy alto, porque inmediatamente entendemos todas las actividades de los individuos, la psicología puede distinguirse clara y exactamente, de nuestras percepciones, pensamientos, sentimientos, nuestras aspiraciones, intenciones, deseos, etc.

Desde tiempos antiguos, la humanidad se ha preocupado por la salud y la enfermedad, tradicionalmente la salud se ha entendido desde una perspectiva dualista que separa el cuerpo y la mente.

Medicina conductual, se usa para nombrar un campo interdisciplinario que engloba aportaciones de la psicología pero también en otras ciencias.

Ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores físicos, psicológicos y sociales. La salud se equipara con frecuencia a la ausencia de enfermedad, las principales causas de muerte están relacionadas con actividades voluntarias de la persona. La salud es hoy día un valor social en alza; se aprecia su incremento progresivo, como el civismo o los derechos de la mujer, están en declive. A pesar de los enormes avances de la medicina, la enfermedad sigue siendo un mal apocalíptico. Se habla de crisis de los sistemas de salud, se ha producido un estancamiento del indicador más robusto de salud, la mortalidad, en parte porque todos esos logros no parecerá estar sino muy relativamente contra las tres grandes causas actuales de muerte: los padecimientos cardiovasculares, el cáncer y los accidentes de carretera.

#### FACTORES EMOCIONALES.

Como se sabe la función inmune media en todo proceso de salud y enfermedad, parecen existir relaciones entre una gran variedad de funciones inmunológicas y factores emocionales, de personalidad, de estilos de vida. Las repercusiones que todos estos hallazgos pueden tener sobre la salud son enormes. El ser humano, como ser social, se ve influido en su salud y enfermedad por los vínculos que establece con sus semejantes. Los sujetos con un mayor número y calidad en sus relaciones interpersonales contraen menos enfermedades, se curan antes -si las tuvieren- y son y se sienten más sanos. Cada vez es más cierto que se enferma más por lo que la persona hace que por lo que tiene (un microorganismo productor de enfermedad), el comportamiento del individuo, su estilo de vida, sus relaciones interpersonales, influyen decisivamente sobre su salud. La psicología, como ciencia del comportamiento, sus hallazgos han demostrado ser útiles a la hora de producir cambios positivos, tanto en el estilo de vida de las personas como en el tamaño y calidad de sus interacciones, cuando hay poca esperanza de recuperación, terapeutas pueden mejorar la calidad de vida del paciente, ayudando al paciente a recuperar al menos parte de su bienestar psicológico. La salud mental, la medicina conductual, como aplicación de la psicología en la asistencia de padecimientos generales y la prevención, se integran como constituyentes de este nuevo campo aplicado: la psicología de la salud. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial. y se manifiesta a corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo. Esta debe enfrentarse como un proceso y

no como un estado o absoluto. Su ejercicio requiere de responsabilidad individual. Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana, practica constante, definición de las áreas como objetivos constantes de vida continuados: Inmediatos, a mediano y a largo plazo. Definiendo los factores de salud por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario. Se imponen métodos, estrategias y disciplina estableciéndola como hábito: El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones. Referirse a los comportamientos saludables específicos sobre que si hacer y no lo contrario. Considerar que un proceso es una secuencia de comportamientos que se van especializando. El comportamiento saludable es un recurso humano que se compone de múltiples factores y se refiere a diferentes comportamientos específicos en un continuo de diferentes momentos, contextos y circunstancias que permite especificar y definir sus correlatos biológicos saludables en muchos aspectos de la vida de los individuos que tengan que ver con la posibilidad de originar, promover, mantener, desarrollar comportamientos efectivos. Para el caso mencionaremos solamente algunos de estos factores que a su vez tendrían que concebirse como especialidades dentro de la salud:

1. Laboral, Tránsito, Familiar, Deporte, Social, Actividades caseras. - subir y bajar escaleras, levantar objetos pesados etc., Turismo. - excursión, paseos en playa, paseos al campo, etcétera, Recreación, Trato con la gente, Urbanidad, Pasear en la ciudad. - metro, caminando, en bicicleta, etcétera, Operativas. - manualidades, reparaciones, etcétera, Alimentación, Filosofía de vida, Higiene, Etcétera, etcétera.

Es necesario desarrollar explicaciones extensas de ocupación correcta acerca de cada uno de estos factores de tal manera que quede descrito de manera explícita el comportamiento adecuado de que si hacer.

En el deporte por ejemplo: si alguien anda en bicicleta o motocicleta es necesario que lleve el equipo de protección requerido, casco, guantes, espinilleras, rodilleras, etc., pero también es necesario que maneje a velocidad adecuada, respete señales de tránsito, etc. y también que las unidades se encuentren en perfecto estado mecánico. Finalmente, lo que la gente no hace, tal vez por considerarse, hacer un recuento y señalamiento explícito de todo el comportamiento apropiado que resultó finalmente en un estado saludable.

Es importante que la gente aprenda a tener salud con la misma fuerza, intensidad emocional y frecuencia y/a referirse a ella de manera más frecuente más constructiva favorablemente y razonablemente con un compromiso emocional y conductual positivo

Hace falta desarrollar diversas áreas de investigación que se deriven de estos factores entendidos como proceso, sus nexos con diferentes comportamientos saludables y su correlación con la salud biológica de los individuos con el fin de que con el conocimiento se pueda proponer una planeación estrictamente preventiva y eficaz. El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo.

Enfrentar la salud como un proceso y no como un estado o absoluto.

Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados.

Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados.

Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana

Identificación de la o las áreas saludables actuales o en perspectiva

Repetición constante de los comportamientos saludables

Definir las áreas como objetivos constantes de vida continuados: Inmediatos, a mediano y a largo plazo. Que nos den una garantía de efectividad

Se deben definir los factores de salud, seguridad y bienestar por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario.

La salud debe ser especializada, se imponen métodos y estrategias.

Atención constante y definida sobre ellos y repetirlos de manera sistemática.

Disciplina -La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria.

Establecerla como hábito: Ejercerla de manera práctica y constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades.

El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.

Referirse a los comportamientos saludables como comportamientos específicos sobre que si hacer.

Pasos sucesivos: Considerar que un proceso es una secuencia de comportamientos que se van especializando o perfeccionando con el curso del trabajo al ejercerlo

Práctica mejorada

Hasta entonces considerarla y mantenerla como un estilo de vida.

La práctica cotidiana es el paso que se tiene que ir cubriendo para alcanzar los objetivos.

Elementos para ubicar al comportamiento saludable como un proceso de salud.

## CONCLUSION.

La salud se entiende como un proceso-estado que se alcanza cuando hay armonía biológica, psicológica y socioambiental. Son varios los modelos que tratan de dar una explicación acerca de la relación que existe entre la conducta y la salud en los individuos. Entre estos modelos se encuentran aquellos que se centran en los rasgos de personalidad, a través de los rasgos temperamentales y de carácter determinantes de la forma de actuar del sujeto. Son tres modelos los que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

1.La personalidad induce hiperactividad: la reactividad fisiológica está determinada por la evaluación de las situaciones como más estresantes de lo que son, o bien porque las conductas realizadas producen respuestas simpáticas o neuroendocrinas.

2.Predisposición conductual: sostiene que las disposiciones de personalidad asociadas con riesgo de enfermedad pueden ser sólo marcadores de alguna debilidad física innata o anomalías orgánicas que aumentan la susceptibilidad a la enfermedad. Sus postulados son: la disposición de personalidad tiene un fuerte origen constitucional y la predisposición constitucional aumenta la susceptibilidad a los patógenos externos y/o al daño degenerativo de los órganos.3.La personalidad como determinante de conductas riesgosas: propone que los rasgos de personalidad confieren mayor riesgo de enfermedad dado que exponen a los individuos a situaciones y circunstancias riesgosas. De igual forma existen ciertos patrones y pautas de comportamiento relacionados al mantenimiento de la salud, entre los cuales se encuentran:

- Sentido de coherencia.
- Fortaleza.
- Control o bien sensación de control.

Ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores físicos, psicológicos y sociales. El comportamiento del individuo, su estilo de vida, sus relaciones interpersonales, influyen decisivamente sobre su salud.

ANATOMÍA.

Libro UDS Mi Universidad.

PSICOLOGÍA Y SALUD. LIC. ENFERMERIA.

CUARTO CUATRIMESTRE.

[2020-2021]

"El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso"

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2009000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009)

"Psicología del comportamiento: qué es, objetivos y aplicaciones"

<https://www.unir.net/salud/revista/psicologia-del-comportamiento/>