

# PSICOLOGIA

## ETIMOLOGIA Y CONCEPTO.

La palabra proviene del griego *psico* o *psyche*, que significa alma, *psique* o actividad mental, y *logía*, que significa estudio o tratado, por lo tanto psicología significa estudio o tratado del alma. La psicología nos ayuda a conocernos a nosotros mismos. A comprender como somos, a aceptarnos. De esta forma aprendemos a ser más libres, a confiar en nuestro criterio.

→ La psicología es la ciencia que estudia las experiencias vividas como la conducta de los animales y seres humanos, pero también sus pensamientos, sentimientos y capacidad de adaptación al entorno que lo rodea. La psicología moderna ha recogido varias muestras de estos aspectos y los ha organizado sistemáticamente para luego elaborar teorías para la comprensión. Estas últimas, nos ayuda a explicar y conocer como se manifiestan los humanos y animales, en algunas ocasiones nos ayudan a predecir acciones futuras.

La psicología es el estudio científico de los procesos mentales y el comportamiento de los seres humanos y sus interacciones con el ambiente físico y social.

# SALUD.

## ETIMOLOGIA Y CONCEPTO.

La palabra salud viene del latín *salus*, *salutis* "salud" "salvación", también "saludo" en la expresión *salutem dicere* "saludar", a veces escrito

en abreviatura: S.D. De ahí derivan el verbo salutare 'saludar, desear salud' y el adjetivo salutaris 'saludable, salvadora'.  
→ La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La cita procede del preámbulo de la constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional. La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

## DEFINICION CON MIS PROPIAS PALABRAS PSICOLOGIA Y SALUD

Desde mi punto de vista la psicología es una ciencia que nos ayuda a estudiar las conductas y comportamientos que tenemos los seres humanos, de acuerdo al medio ambiente que nos rodea, ya sea estar en un ambiente laboral, social, escolar o familiar, un ejemplo de esto sería cuando estamos en el trabajo y el ambiente es tenso o estamos bajo mucha presión nuestra conducta o comportamiento puede ser un poco agresivo o enfadado ya que nos puede causar cierto enojo el mismo estrés. La psicología también para mí es aquella ciencia que a como lo dice su concepto es la que estudia nuestra alma y nuestra mente y por medio de este estudio también se toman en cuenta nuestras emociones y nuestros sentimientos.

En el concepto de salud entendi que cuando hablamos de salud no solo nos referimos a un estado de bienestar o de la falta de enfermedad, si no mas bien al bienestar físico, mental y social de la persona también. Ya que estar saludable solo por no estar enfermos no nos garantiza estar bien completamente, mas sin embargo si mentalmente estamos bien con respecto a nuestras emociones y sentimientos, al estar bien físicamente sin algún dolor muscular o de este tipo, también dentro de este tener un buen rendimiento y estar bien socialmente, es decir, con la sociedad, las personas que nos rodean ya sea familiares y amigos. Todo esto nos ayuda a estar bien, esto también se le llama Salud.

# RESUMEN ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.



## ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento. La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios, John B. Watson, representante de la psicología de la conducta o conductismo, postulaba que la psicología, en lugar de fundarse en la introspección, debía limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada. El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

Conducta humana son las fantasías de un niño, los sueños del adolescentes, las alucinaciones del alcohólico. Esta se conoce bien pero se comprende poco. Cuando hablamos de conducta, apuntamos, primeramente, a las actividades claras y evidentes observables por los demás: su caminar, hablar, testicular, su actividad cotidiana... a esta conducta se le denomina conducta evidente por ser externamente observable. La conducta humana viene dada por reacciones adaptivas a los estímulos ambientales. La psicología estudia la conducta del hombre a partir de la observación de su comportamiento y de sus condiciones. En la conducta humana existen factores influyentes, como son los factores biológicos y los factores ambientales o de socialización, estos últimos refiriéndose a la influencia de la familia, los amigos y la sociedad en el comportamiento de

todo individuo.

La psicología se encarga del estudio de la conducta, principalmente la conducta humana. Estudia los factores que determinan dicha conducta, los sentimientos, pensamientos y todo aquello que no se puede ver o tocar, pero que determina nuestra personalidad, gustos y disgustos.

Otro objeto de estudio de la psicología son las patologías, anomalías y problemas relacionados con la mente y la conducta, para así comprender un poco más su funcionamiento y como poder resolver dichos problemas, esto mediante diversos métodos y técnicas. Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. Es la respuesta a una motivación, traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.

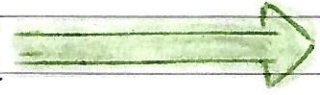
El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

# CUADRO COMPARATIVO CONCEPTO DE SALUD

CONCEPTOS	SEMEJANZAS.
<p>→ Concepto de salud que se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo, en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos.</p>	<p>La salud es pues, más que un estado, un proceso continuo de restablecimiento del equilibrio, proceso que cuando alguno de los factores implicados cambia y dicho cambio se mantiene en el tiempo, el ser humano adopta una respuesta fija, que en algún momento previo fue adecuada para restablecer el equilibrio.</p>
<p>→ Otras escuelas del pensamiento, consideran la salud como un estado que se tiene o se pierde, y que su posesión implica el pleno uso de las capacidades físicas, mentales sociales y espirituales.</p>	<p>Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de la incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado.</p>
<p>→ El máximo exponente de esta perspectiva amplia de la concepción de la salud es la definición de la OMS recogida en su Carta Fundacional del 7 de abril de 1946 y concebida originalmente por Estampar (1945): La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades.</p>	<p>La Salud es un estado de bienestar físico mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. El logro más alto nivel de bienestar físico, mental social y de capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y colectividad.</p>

# LINEA DEL TIEMPO ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGIA.

Se asumía que la enfermedad era un castigo por no asumir y seguir las leyes divinas.



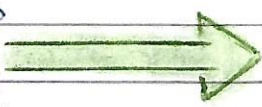
Edad Media.

Renaacimiento

Fue posible reducir la incidencia de enfermedades agudas y la tasa de mortalidad.



Se fueron conociendo las áreas de psicología clínica y de salud mental.



Segunda Guerra Mundial.

1973.

Lee Birk acuñó el término Medicina Comportamental que restringió a la técnica de biofeedback.

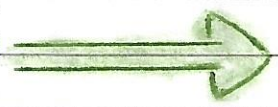


Se crean los dos primeros centros de este tipo: el Center for Behavioral Medicine y el Laboratory for the study of Behavioral Medicine.



1974.

Se forma la división de la psicología de la Salud de la American Psychological Association.



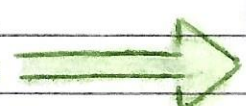
1978.



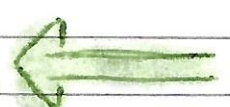
1977.

George Engel propone el modelo biopsicosocial que considera los factores psicológicos, sociales y culturales además de los biológicos, en la enfermedad y su tratamiento.

Se publica la primera revista especializada en Medicina Comportamental, la Journal of Behavioral Medicine.



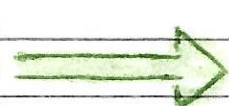
1978.



1978.

Se celebra la reunión de Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias.

Martavazzo define la psicología de la salud como el agregado de los conocimientos, habilidades, actitudes y profesiones y profesionales de la psicología.



1980.



1979.

Se publica el libro Health Psychology, el primero que aborda esta temática.

Se publican los primeros libros sobre Medicina Comportamental que dan lugar a una explosión de publicaciones de este tipo.



Klarovsky y cols. definen la salud Comportamental como un campo interdisciplinario.



1984.

1985.



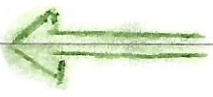
Weiner define la medicina Psicosomática como una aproximación a la enfermedad.

La Psicofisiología, Experimental tiene como objetivo de estudiar las bases fisiológicas de los procesos psicológicos.



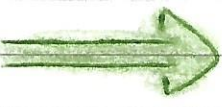
1986.

Psicología Médica.



Abarca todos los conocimientos de psicología útiles para el ejercicio de la medicina integral.

Es un campo que tiene como objetivo el estudio diagnóstico y tratamiento de los problemas, trastornos psicológicos o la conducta anormal.



Psicología Clínica

Hace hincapié en los aspectos culturales de la salud y como la gente dentro de una cultura comprende las cuestiones de salud como un reflejo de su cultura en su totalidad.

Antropología Médica.



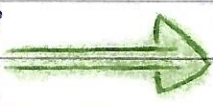
Para Bishop (1994)

La sociología Médica es: "La especialidad dentro de la sociología que estudia los aspectos sociales de la salud y la enfermedad."



Proceso cuyos dimensiones intelectual, psicológica y social se relacionan con actividades que incrementan las capacidades de las personas para tomar decisiones bien formadas que afectan a su bienestar personal, familiar y comunitario.

Educación para la salud



Medicina preventiva.

Se ocupa de impedir, en el individuo, familiar o grupos de población, la aparición, desarrollo y prolongación de las enfermedades transmisibles, manteniendo y promoviendo la salud.

