

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

## 1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD.

De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

## 1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD.

Esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

## 1.7 COMPORTAMIENTO Y SALUD.

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales.

## 1.8 ESTILOS DE VIDA.

se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.

Se han propuesto la idea de dos estilos de vida:

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.

2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior.



## 1.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70. Siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos.

Enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología tomando en cuenta psicológicos, biológicos y sociales.

## 1.2 CONCEPTO DE SALUD.

La salud entendida en sentido amplio como en bienestar físico, psicológico y social.



## 1.3 ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.

La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios. John B. Watson. 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.

## 1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Se puede distinguir tres tipos de variables independientes:

1. Las situacionales: tales como el apoyo social que se recibe de otros.
2. Las personales: tales como creencias.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.

## 1.9 MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD.

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.

## 1.10 FACTORES EMOCIONALES.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

## 1.11 EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD.

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios las percepciones las expectativas y la autoeficacia.