



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud.*

*Parcial: 1er.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1er.*

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

Presentada por: Lucero Bastard

## 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. La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud.

1.



2.

## 1.2. CONCEPTO DE SALUD

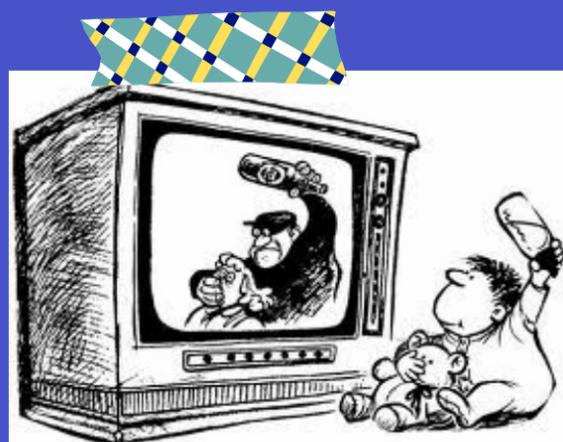
La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. Dubos (1975) sostiene que la salud es "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".



3.

## 1.3. ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Por "Conducta humana" se entienden muchas representaciones artísticas más antiguas, que fueron encontradas en Francia, en las cuevas de Chauvet-Pont-d'Arc y Lascaux, cuyas edades se calculan en 31 000 y 17 000 años, respectivamente. 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.



4.

## 1.4. VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986):

1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto.
2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente



5.

## 1.5. VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

Las alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente. Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida

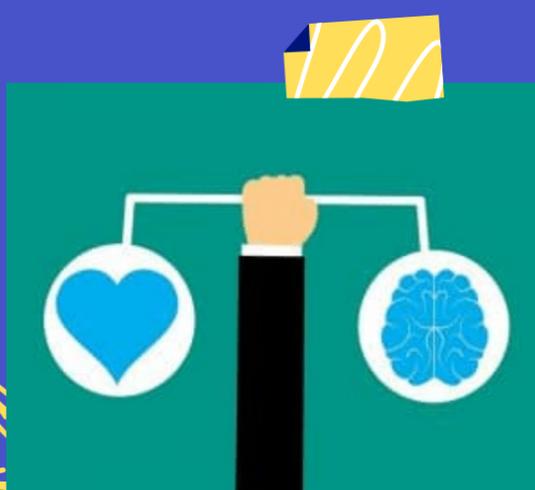


6.

## 1.6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

- Fomenta la salud.
- Previene enfermedades.
- Investiga.



# LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Bibliografía: ANTOLOGÍA UDS. PSICOLOGÍA Y SALUD: UNIDAD 1. UNIVERSIDAD DEL SURESTE. PAG. 08-38.

## 1.7. COMPORTAMIENTO Y SALUD

El sistema nervioso central puede influir en la función inmune y que, por tanto, los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.

7.



8.

## 1.8. ESTILOS DE VIDA

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.

- Estilo de vida saludable.
- Estilo de vida libre.
- Estilo de vida con enfoque paradigmático.



## 1.9. MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

- 1) La personalidad induce hiperactividad.
- 2) Predisposición conductual.
- 3) Nuestra personalidad como determinante de conductas agresivas.

9.



10.

## 1.10. FACTORES EMOCIONALES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario. Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican. Cuando una persona posee estrategias y habilidades suficientes para hacer frente a esas situaciones generadoras de cargas emocionales, es poco probable que causen algún daño.



11.

## 1.11. EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

El cambio de hábito riesgoso es el proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios, en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad.
2. Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.



12.

## 1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

1. Los individuos interpretan y evalúan la información que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos, la conducta puede influir en procesos de pensamiento y de memoria.
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.
4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como desadaptativos.
5. Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

