



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: José Carlos Cerino H.*

*Nombre del tema:*

**Súper – nota de; Unidad I: Fundamentos de la psicología de la salud**

**1.1** Introducción a la psicología de la salud ; **1.2** Concepto de salud ; **1.3** Orígenes de la Conducta Humana

**1.4;** Variables independientes en salud; **1.5** Variables ambientales como condicionantes de la salud; **1.6** Importancia de la psicología en la salud; **1.7** Comportamiento y Salud; **1.8** Estilos de vida; **1.9** Modelos de relación entre personalidad y salud; **1.10** Factores emocionales; **1.11** El cambio de hábitos de salud ;**1.12** Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud.

*Parcial: Parcial I.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas.*

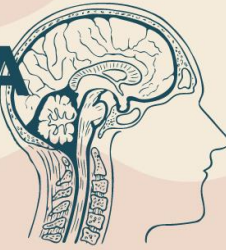
*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.*

*Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas a 22 de septiembre del 2022*

# CURSO 1

# PSICOLOGÍA Y SALUD.



POR JOSÉ CARLOS CERINO HDZ.

## 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, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más íntegra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida. Algunos autores son: Stone (1979); Matarazzo (1980); Torres y Beltrán (1986); Bloom (1988); Rodríguez y Palacios (1989); Gil Rodríguez, León Rubio y Jarana Expósito (1995); San Martín; Dubos (1975); Green y Green (1979).

## 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. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

Autores como: (Gil Rodríguez, León Rubio y Jarana Expósito, 1995); Dubos (1975); Green y Green (1979); Beegma, Vazquez y Obillas (2000). La OMS ha emitido las siguientes recomendaciones: Promover la responsabilidad individual, destacar aspectos saludables de la vida y las personas, favorecer la comunicación interpersonal, estimular la participación de las personas en un ambiente sanitario.

## 1.3 Orígenes 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. Es la respuesta a una motivación, traduciéndose a migración como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta. En lugares como Chpuiet-Pont-d'Arc y Lascaux, Francia se han encontrado pinturas rupestres de hace aproximadamente más de 17 000 años con representaciones de animales.

## 1.4 Variables independientes en salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Helby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes: 1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos de rol y los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables; 2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.; 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 (Carlson, Harrigan y Seeley, 1997). Las creencias y pensamientos pueden diferir, en gran medida, de la percepción médica objetiva (Leventhal, Nerenz y Steele, 1984).

## 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. En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, estas 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, pueden mencionarse (Soler y Abad, 2000): Lluvia ácida, disminución de la capa de ozono, calentamiento global, destrucción de bosques, desertificación, cambios climáticos, son 6 de este autor, ahora otros autores como Rascio (1996); Exposición demográfica, contaminación del aire, residuos tóxicos, incendios, depleción iónica, enfermedades relacionadas con el medio ambiente, falta de educación ambiental y escolar. Ambiente, salud y educación: Los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales.

## 1.6 Importancia de la psicología en la salud

Tendiendo a la definición de psicología de 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. 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.

Su aparición data del año 1978, cuando la American Psychological Association, aceptó crear la rama dedicada a la psicología de la salud. Estos son los principales objetivos: Fomentar la salud: Existen enfermedades que necesitan cambios de hábito y de actitudes. Prevención de enfermedades: La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. Investigación: La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades, estudiar todos los factores: Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyen en la aparición de una enfermedad, el campo observacional del científico social, la realidad social, tiene significado específico y una estructura de significatividades para los seres humanos que viven, actuar y piensen dentro de él" (Schölz, 2005, p.79). La salud escapa a la reducción analítica del modelo biomédico, en favor de una lectura contextual, que reconoce las particularidades históricas, sociales y culturales de los diferentes escenarios en los que los sujetos nacen, viven, se relacionan, construyen sus proyectos, "se enferman" y mueren (Restrepo, 2012).

1.7 Comportamiento y Salud. Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental (Jenkins y Sobush, 1990). Tales hechos ponen de manifiesto la existencia de ostensibles diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad, en la respuesta a la misma y en la posibilidad de recuperación. Muchas de las enfermedades citadas parecen tener su "marcador genético", de tal modo que el individuo desde su concepción puede estar "programado" para desarrollar alguna de tales enfermedades si en su dotación genética así aparece especificado. Para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos (personalidad) y fisiológicos del individuo es preciso clarificar los tres aspectos que se hallan implicados en la misma, a saber: qué se entiende por personalidad, qué se entiende por salud y/o enfermedad y, quizá lo más importante de esta cuestión, averiguar y profundizar en los mecanismos que intervienen en esta interacción (Contrado et al., 1990), otros autores son: (Ader et al., 1991). Basedovsky y Sokin, 1977). Finalmente, se aborda la relación entre comportamiento y salud y se analiza desde un punto de vista psiconeuroinmunológico.

## 1.8 Estilos de vida

Tal como expone Gil Roales (1998), 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 va bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural. En esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer (1982) y Ardell (1979). El estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular. 2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior. Otros autores representativos como: (Gil Roales, 1998); Abel (1991); Mehanke (1986); Matarazzo (1984); Millar y Millar (1993).

## 1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Autores representativos de los modelos y teorías de la personalidad y salud: (Danz y Becker, 1984); (Edwards, 1971); (Lynn y Fishbein, 1980); (Saly y Rimmestad, 1990); (Roimes, 1983).

## 1.10 Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario.

## 1.11 El cambio de hábitos de salud

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autoregulación que puede ser dividido en varios estadios (Prochaska y Di Clemente, 1992). Autores como: (Schwartz y Fuchs, 1999); (Taylor, 1989).

## 1.12 Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas. Durante el proceso de reestructuración cognitiva, en primer lugar se deben identificar los pensamientos automáticos (desadaptativos) acerca de la salud y la enfermedad.

## FUENTES DE INFORMACIÓN:

- Recuperado el 22 de septiembre del 2022 de Antología UDS. Psicología y salud. Primer cuatrimestre.
- Hernán San Martín (1981)1979 CONFERENCIA MUNDIAL DE LA SALUD - ALMA ATA, (P. 68).
- Anderson, R. (2001). Aprendizaje y memoria: un enfoque Integral. México, Trillas. [Links ] [http://psicologia.org/psicologia.php?script=scl\\_nlinks&ref=3661807&pid=31405-339XZ099001000900001&lng=pt](http://psicologia.org/psicologia.php?script=scl_nlinks&ref=3661807&pid=31405-339XZ099001000900001&lng=pt)
- Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unión, 30 & 102. [ Links ] [http://psicologia.org/psicologia.php?script=scl\\_nlinks&ref=3661809&pid=31405-339XZ099001000900003&lng=pt](http://psicologia.org/psicologia.php?script=scl_nlinks&ref=3661809&pid=31405-339XZ099001000900003&lng=pt)

### BIBLIOGRAFIA:

- **Recuperado el 22 de septiembre del 2022 de Antología UDS. Psicología y salud. Primer cuatrimestre.**
- **Hernán San Martín (1981)1979 CONFERENCIA MUNDIAL DE LA SALUD - ALMA ATA, (P. 48).**
- **Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [ Links ]**  
**[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt)**
- **Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [ Links ]**  
**[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)**