



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Luz Elena Oramas
Estefano

Nombre del tema: Fundamentos de la salud

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Pichucalco, chiapas 23/09/2022

Psicología de la salud

Psicología de la salud

Estudio científico de la conducta, ideas y creencias relacionada con la enfermedad



La salud no se persive como algo que se conserva si no como algo desarrolla

Origenes de la conducta

La conducta nace desde la antigüedad. Son conjuntos de reacciones psíquicas de las personas



Variables independientes de la salud

Según Heiby y Carlson se pueden dividir en 3 tipos:

- Las situaciones y apoyos sociales que sirven para presentarlo o suprimir conductas saludable.
- Las personales como las percepciones, expectativas, motivaciones, etc.
- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.



Variables ambientales como condicionante de la salud

Algunas de estas variables son:

Estas variables influyen y determina la salud en los individuos.



- Lluvia ácida
- La disminución de la capa de ozono
- Calentamiento global
- Destrucción de bosques
- Cambios climáticos

Importancia de la psicología

Estudia el comportamiento, actitud y procesos que pueden ocurrir en un individuo de tal forma que afecten su salud.

Objetivos de psicología de salud:

- fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación
- Estudiar todo los factores.



Comportamiento y salud

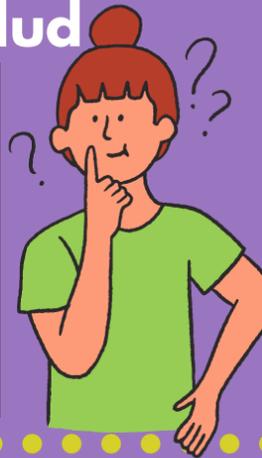
El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico

Estilo de vida

El estilo de vida saludable se refiere al conjunto de comportamientos que lo hacen posible. Abarca aspectos tan variados como la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la vida social, la prevención de la salud y la relación con el medio ambiente.

Modelos de relación entre personalidad y salud

- 1) la personalidad induce hiperactividad
- 2) predisposición conductual
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas



Factores emocionales

Las emociones pueden influir de manera significativa en nuestra salud amenazandola o en algunas ocasiones ayuna a la contracción de enfermedades



El cambio de ámbitos de salud

El cambio se basa en 3 tipos de cognición.

- Las percepciones de riesgo.
- Las expectativas de resultados
- La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo



Enfoques cognitivos-conductuales de los cambios de conducta de salud

Los modelos cognitivo-conductuales sirven para explicar el comportamiento de salud de las personas.

