



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Garcia Lujano Briana Jacqueline

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Mtra. Liliana Villegas Lopez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Fundamentos De La Psicología Y Salud



Psicología de la salud debe entenderse como una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica (actividades, concepciones, conductas, valores, hábitos, etc.) que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población, en un esfuerzo conjunto para identificar y dar solución a los problemas de salud. (Torres y Beltrán 1986).

Concepto de salud

La salud, entendida 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.

Orígenes de la conducta humana

*Conjuntos de reacciones psíquicas de las personas
*Es la forma de ser el individuo y el conjunto de acciones que afectan con el fin de adecuarse a un ambiente
*Respuesta a una motivación
*Representante de la psicología de la conducta o conductismo, postulaba que la psicología debía limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada

Variables independientes en salud

Existen tres tipos de variables independientes:

1. Las situacionales, el apoyo social que recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente

Variables ambientales como condicionantes de la salud

- 1_Sociedad latinoamericana: El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos
- 2_País avanzado: Desarrollo tecnológico y urbanístico genera problema cada vez más grandes. Procesos de industrialización, utilizando masiva de vehículos a motor, crecimiento, etc.
- 3_Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente.

Importancia de la psicología en 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.

Comportamiento y salud

Los estudios incluidos dentro de esta disciplina (psiconeuroinmunología) sostienen la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune y que, a su vez, los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.

Estilos de vida

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 divide en:

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones
2. Estilo de vida libre caracterizada por comportamientos totalmente contrarios.

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) la personalidad como determinante de conductas agresivas.

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. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

El cambio de hábitos de salud

Cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.
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.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia.

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

Modelos conductuales: En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.

Modelos cognitivo-conductuales: Las terapias cognitivas se concentran en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo.

REFERENCIAS