



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Nombre del Alumno: Anette Brigith Álvarez Rojas*

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

*Parcial I*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Liana Villegas Lopez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre I*

# PSICOLOGÍA Y SALUD



## FUNDAMENTOS DE 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.

Algunas definiciones de psicología de la salud que podemos encontrar con los siguientes autores:

Stone (1979), Matarazzo (1980), Torres y Beltrán (1986), Bloom (1988)

Esta enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera íntegra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales para mejorar la calidad de vida.



## CONCEPTO DE SALUD

La salud es un estado y al mismo tiempo un proceso dinámicamente cambiante.

Nuestro bienestar biológico, mental y social no es un mero accidente en nuestra vida, ni un premio o castigo que nos cae del cielo, sino que se corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales bien precisas, que nosotros mismos, a través de nuestra historia, hemos provocado (San Martín, 1982)



## ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Conjunto de reacciones psíquicas de las personas. representante de las psicología de la conducta o conductismo postulada que la psicología debería limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada.



## VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

el nivel de desarrollo de una sociedad determina el paso relativo de los variables ambientales en la salud humana. estas alteraciones al medio ambiente indican muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirecta a través de territorio del ambiente

## 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.

## COMPORTAMIENTO Y SALUD

Es en este sentido que iniciamos la exposición de este módulo con un apartado que aborda la conceptualización y descripción de los estilos de vida, como formas de comportamiento estables a lo largo de la historia del individuo, así como de los factores que intervienen en la formación de tales comportamientos

### ESTILOS DE VIDA

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad.
2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior.



Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades



## 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.

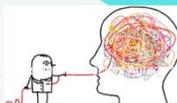


## EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un 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

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

Modelos cognitivo-conductuales: Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones.



Más fuentes de información.

