



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: DENSEE LINETH BAUTISTA PERALTA.

Nombre del tema: UNIDAD 1. FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

Parcial: 1RO.

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD.

Nombre del profesor: LILIANA VILLEGAS LOPEZ.

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.

Cuatrimestre: 1ER CUATRIESTRE.

Podría ser definida como "la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad", Oblitas, (2006).

1.1.INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

La salud es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. Dubos (1975) "Es el estado de adaptación al medio y la capacidad funcional en las mejores condiciones de ese medio".

1.2.CONCEPTO DE SALUD

La conducta humana viene dada por reacciones adaptativas a los estímulos ambientales. La psicología estudia la conducta del hombre a partir de la observación de su comportamiento y de sus condiciones.

1.3.ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.

1.4.VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Se pueden distinguir tres tipos de variables independientes según Carlson (1936): 1.Las situaciones, tales como el apoyo social que se recibe de otros. 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 recibidos.

Son aquellas que influyen en el desarrollo ambiental dentro de un contexto específico. Cuando se realiza una evaluación ambiental se analizan los efectos que unas variables pueden producir en otras a través de las interacciones que ocurren entre ellas.

1.5.VARIABLES AMBIENTALES

1.6.IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

La Psicología de la Salud constituye una excelente alternativa para comprender los mecanismos de la salud y la enfermedad, así como para la prevención y el manejo de la enfermedad, en lo que se refiere a sus componentes psicológicos.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial.

1.7.COMPORTAMIENTO Y SALUD

1.8.ESTILO DE VIDA

Es 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.

Según el tipo de personalidad, cada uno podría desarrollar enfermedades mentales o físicas. El ejemplo más claro es que aquellas personas de carácter amigable son más felices y por ende tienen menos probabilidades de padecer .

1.9.MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

1.10.FACTORES EMOCIONALES

En palabras de Bisquerra (2012), los factores emocionales los podríamos definir como la "habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas, y la capacidad para regularlas".

Es un cambio repentino que puede afectar la salud de un individuo, por tal motivo es importante elaborar un proceso de acción en favor de la salud, para así poder controlar tal cambio de hábitos.

1.11.EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

1.12.ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA SALUDABLE

Se Generaría un proceso de reestructuración cognitiva que permita identificar los pensamientos y creencias automáticos des adaptativos acerca de la salud y entrenar a los pacientes en técnicas para reemplazarlos por cogniciones alternativas más precisas y positivas.

Bibliografía: -Antología Ic-len103 -Apuntes de psicología.