



**Mi Universidad**

**Super nota.**

*Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.*

*Nombre del tema: Unidad I Fundamentos de la psicología de la salud.*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: I*

# "Fundamentos de la" Psicología y salud.

## I.1 INTRODUCCIÓN A 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.



## I.2 CONCEPTO DE SALUD.

El bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.



## I.3 ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.



## I.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD.

La percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad incide en las conductas saludables a adoptar y mantener.

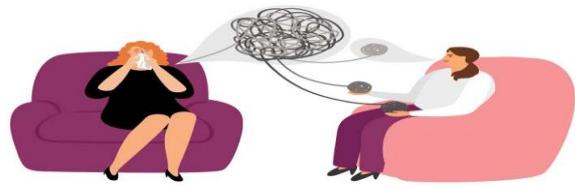


## I.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD.

El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

## I.6 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.



## I.7 COMPORTAMIENTO Y SALUD.

La psiconeuroinmunología como disciplina integradora de las relaciones entre la conducta y la salud, aborda sus orígenes, la descripción de los elementos más generales del sistema encargado de nuestra salud.



## I.8 ESTILOS DE VIDA.

Una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida.



## I.9 MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD.

Son tres los modelos que proponen una explicación causal:

1. La personalidad induce hiperactividad.
2. Predisposición conductual.
3. La personalidad como determinante de conductas agresivas.



## I.10 FACTORES EMOCIONALES.

Son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad.

## I.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE LA SALUD.

Una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.



## I.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD.

El tratamiento de conductas perjudiciales para la salud ha subrayado la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc.)

## **Bibliografía:**

Antología de consulta de UDS, psicología y salud.