A picture containing drawing

Description automatically generated

*Nombre del Alumno: Lorenzo Antonio Genarez pinto*

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

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: 1*

**Fundamentos de la psicología a la salud**

1.1: fundamentos de la psicología de la salud

Tuvo sus orígenes en los años 70 debido a las causas que aparecieron en la necesidad de abordar el proceso de salud -enfermedad de los seres humanos, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

1.2 concepto de salud

La salud entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano, y desde el punto de vista subjetivo está relacionada con un sentimiento de bienestar. Y como menciona un autor llamado Dubos (1975).

1.3 orígenes de la conducta humana

constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. En otras palabras, es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

1.4 variables independientes en salud

El modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes: 1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros 2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones 3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios.

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud

De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

Se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca. se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

1.7 Comportamiento y Salud

Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental (Jenicke y Cleroux, 1990). aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón.

1.8 Estilos de vida

Una pequeña definición es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”.

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Dichos modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker, 1984).

1.10 Factores emocionales

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.

1.11 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 (Prochaska y Di Clemente, 1992), en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido.

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

En el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas, que tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información.