

Nombre de la Presentación

Nombre del Alumno: Gina Mariana Lorca Hernández

Nombre del tema: súper nota de la Unidad 1; FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

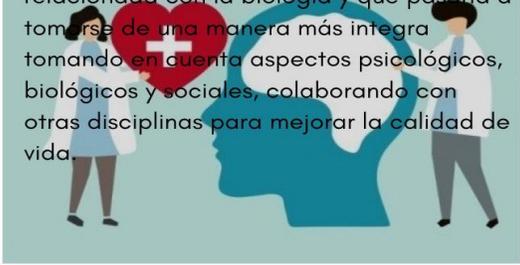
Cuatrimestre: Primer cuatrimestre



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Introducción a 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, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.



Orígenes de la conducta humana

Las conductas humanas, 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. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. Es la respuesta a una motivación, traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.

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. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

Variables independientes de la salud

El modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson se distinguen en 3 tipos

- Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros

- Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.
- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Variables ambientales como condicionantes de la salud

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

- Sociedad latinoamericana: el nivel del desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.
- País avanzado: el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves.
- 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

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, las relaciones sociales, la conducta y los cognitivos que influyen en la salud. Se obtiene una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de los procesos mentales.



Comportamiento y salud

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales. Tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes, por citar sólo las más comunes, mientras que otras, a pesar de estar expuestas a los mismos virus, no sucumben a tales infecciones y permanecen completamente sanas.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Estilos de vida

- Se considera en primer lugar una forma genérica en que se conceptualiza. Moral saludable que cae bajo la responsabilidad de 1 persona o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública

Modelos de relación entre la personalidad y salud.

- Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque

El cambio de hábitos de salud

El cambio de hábitos riesgos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario



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.

Enfoques cognitivos-conductuales los cambios de conducta de salud

Estos enfoques, que tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información, se caracterizan por considerar: 1) que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos, 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante, 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta y 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.

