

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**NOMBRE DEL ALUMNO: Yordi Díaz López**

**ASIGNATURA: psicología y salud**

**GRADO Y GRUPO: "1A "**

**CATEDRATICO: Hilda Enriqueta islas Hernández**

**FECHA DE ENTREGA: 26/09/2022**

FUNDE  
AMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA  
DE LA  
SALUD.

Factores emocionales

son todos aquellos aspectos o factores relacionados con la necesidad de autorrealización, superación y la motivación inherente de cada individuo, los cuales permiten que la persona se mantenga motivada con respecto a su vida personal y trabajo.

El cambio de hábitos de salud.

**El cambio de comportamiento o cambio de hábitos**, en el contexto de la salud pública, se refiere a los esfuerzos realizados para cambiar los hábitos y actitudes personales de las personas, para prevenir enfermedades. El cambio de comportamiento en la salud pública puede tener lugar en varios niveles y se conoce como cambio social y de comportamiento (SBC).

Enfoques cognitivo conductuales e los cambios de la salud.

La **psicoterapia cognitiva-conductual (TCC)** intenta mediante la **modificación de estas conductas evitar las consecuencias nocivas para la salud**. Las terapias del comportamiento no aceptan problemas psicológicos en términos de "enfermedades" causadas por defectos en las primeras etapas del desarrollo de la personalidad.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

Variables ambientales como condicionantes de la salud

El medio ambiente está relacionado con la salud de las personas. La **contaminación y mala calidad del aire o aguas** pueden influir negativamente sobre nuestro cuerpo.

Importancia de la psicología en la salud.

su importancia radica en **suministrar los medios preventivos y la manera correcta de enfrentar** diferentes tipos de patologías a la sociedad en general, fortaleciendo el sentido de responsabilidad en el paciente que se encuentra bajo un tratamiento médico.

Comportamiento y salud

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo.

Estilos de vida

los **estilos de vida** son concebidos como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo, que determinan el proceso de **salud-enfermedad** en combinación con la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad **psicofisiológica** y las redes de apoyo.

Modelos de relación entre personalidad y salud

Dichos modelos son el de creencias sobre la salud, el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada el de la teoría de la motivación por la protección y el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada, el de la teoría de la motivación por la protección y el de la teoría de la acción razonada.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

Introducción de la psicología de la salud

Bloom (1988) La psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad.

Concepto de salud

Salud es **el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno.**

Orígenes de la conducta humana.

El ser humano posee mecanismos internos de desarrollo que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano.

Orígenes de la conducta humana

Origen de la conducta humana **Mecanismos de desarrollo: El ser humano posee mecanismos internos de desarrollo que obedecen a leyes genéticas de evolución;** estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano.

Variables independientes en salud

Variables independientes de la salud Según el método de Heiby y Carlson (1986) hay tres tipos de variables

- 1-Las situacionales.
- 2-Las personas.
- 3-Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.