



**Nombre Del Alumno: Sergio Alberto Gomez Nieto**

**Nombre Del Tema: Cuadro Sinóptico Unidad 1  
Fundamentos de la Psicología de la salud**

**Nombre De la Materia: Psicología y Salud**

**Nombre Del Profesor: Hilda Enriqueta Islas Hernández**

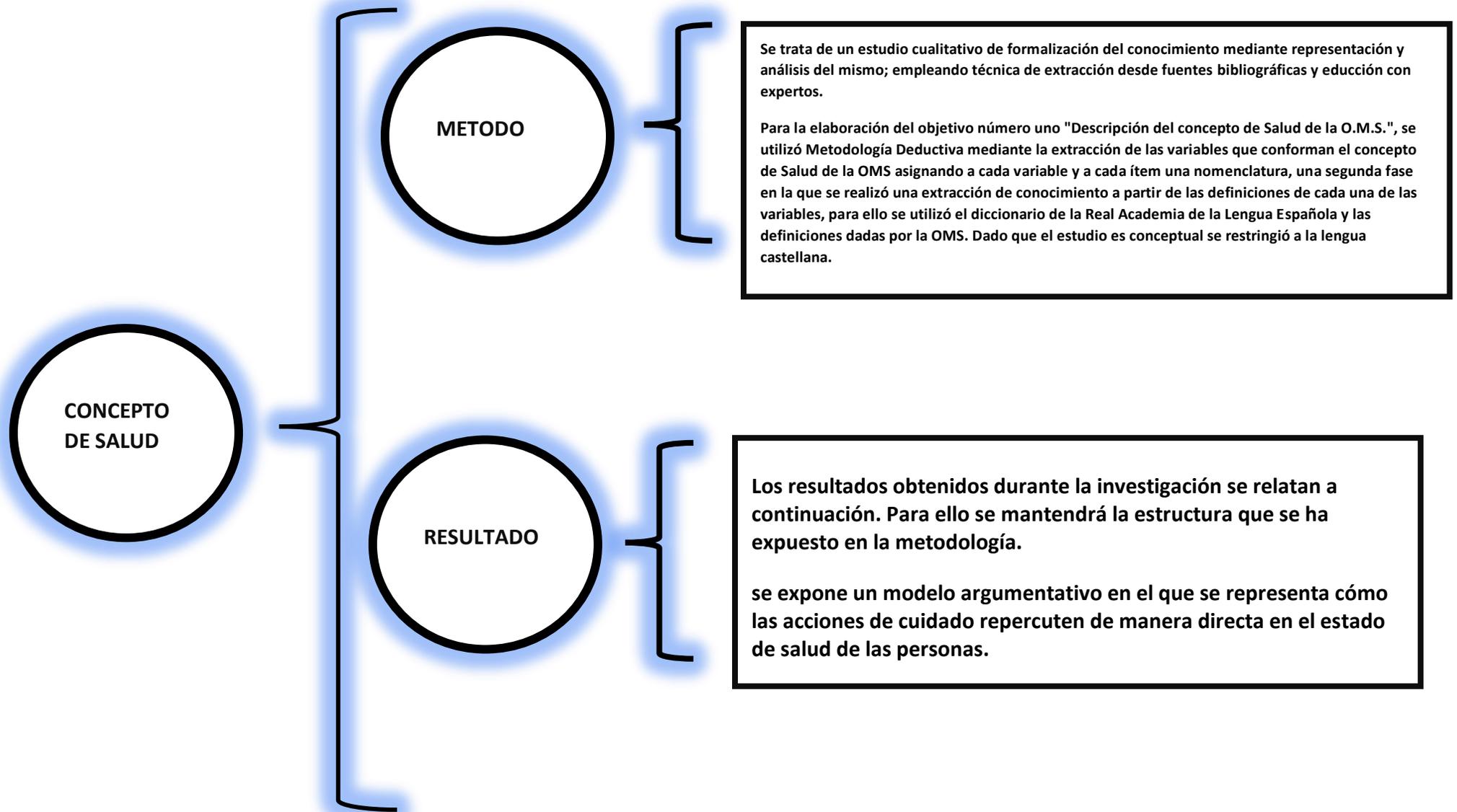
**INTRODUCCI  
ON A LA  
PSICOLOGIA  
DE LA**

**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.

**Definiciones  
de  
psicología  
de la salud**

La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud, ya sea que se hable de los niveles de atención a la salud, de salud pública, de educación y planificación de la salud, o bien de otros componentes del sistema, añadiendo que la práctica tradicional de la psicología clínica vendría a constituirse en una de sus subdivisiones.



ORIGENES  
DE LA  
CONDUCTA  
HUAMANA

MOMENTOS

Nuestra manera de comportarnos, nuestros gustos y preferencias, dependen del ambiente en que nacimos: de haber ocurrido esto en otro tiempo o lugar, nuestra manera de pensar o de sentir serían muy distintas. Estas variaciones se dan aun dentro de las diversas zonas de nuestro país; por ejemplo: el niño de la Patagonia, que debe recorrer varias leguas a pie para llegar a la escuela, recoge influencias muy distintas a las del niño de la ciudad, que viaja en subterráneo, trenes, utiliza escaleras mecánicas.

El hombre se manifiesta como activo transformador del medio, adaptándolo a sus necesidades. Al mirar un paisaje ve la mano del hombre como transformador de la naturaleza. Crea un mundo social y cultural que, además, modifica a lo largo de la evolución histórica.

En esa interacción o intercambio, las acciones del hombre se manifiestan como una búsqueda de equilibrio entre sus necesidades y las posibilidades que le brinda el medio. El equilibrio que logra es *dinámico*; una vez logrado, se rompe, restableciéndose luego a través de nuevas acciones.

¿QUE ES LA  
CONDUCTA?

son las acciones del hombre en relación con el medio, manifestándose como una búsqueda de equilibrio; por ellas se integran nuestras necesidades con las posibilidades que nos presenta el medio. Dichas acciones no son siempre visibles desde el exterior, sino que se manifiestan de dos dimensiones: la exterior y la interior. La dimensión exterior se refiere a las conductas observables, tales como, una expresión de júbilo. La interior, a las conductas que no se ven, pero que acontecen, tales como las de un sujeto que permanece quieto pero que piensa. La conducta, a la vez, se manifiesta en tres áreas:

EN LA EXPRECIONES DEL CUERPO, EN LAS RELACIONES SOCIALES, EN LA EXPRECIONES MENTALES.

VARIABLES  
INDEPENDIENTES EN LA  
SALUD

CONCEPTO

Cuando un investigador da un medicamento activo a un grupo de personas y un placebo (o medicamento inactivo) a otro grupo, la variable independiente es el tratamiento con el medicamento. La respuesta de cada persona al medicamento activo o al placebo será entonces la variable dependiente.

Estas respuestas podrían ser diversas, dependiendo del propósito del medicamento, como alta presión o dolores musculares. Por ello, en los experimentos, un investigador manipula una variable independiente para determinar si causa algún cambio en la variable dependiente.

VARIABLE  
DEPENDIENTE  
Y  
VARIABLE  
INDEPENDIENTE

En un estudio con un diseño similar al ejemplo previo, los investigadores examinaron los efectos de la nutrición en la capacidad de lectura. En el Grupo A, los niños consumieron al menos tres onzas de vegetales verde oscuro diariamente durante un mes. Los niños del Grupo B se alimentaron con su dieta acostumbrada. Al final del mes se aplicó una prueba de comprensión de la lectura a todos los niños. Aquellos que comieron vegetales verdes diariamente no tuvieron resultados diferentes a los obtenidos por el Grupo B.

VARIABLE  
AMBIENTAL  
ES COMO  
CONDICION  
ANTES DE LA  
SALUD

**En los últimos años, el tema de los factores determinantes de la salud de las poblaciones se ha instalado con gran fuerza en las agendas sanitarias de la mayoría de los países y de los organismos internacionales. Existe un consenso entre todos los estudiosos de este tema al afirmar que los determinantes de la salud de las poblaciones son un conjunto de factores complejos que al actuar de manera combinada determinan los niveles de salud de los individuos y las comunidades. Se refiere a las interacciones complejas entre las características individuales, los factores sociales y económicos, y los entornos físicos, en estrecha relación con la distribución de la riqueza en la población y no solo con su producción.**

**IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD**

**PSICOLOGIA**

La psicología se encarga de explorar conceptos tales como percepción, memoria, atención, inteligencia, personalidad, la conciencia y los procesos inconscientes.

Poco a poco, las instituciones que brindan servicios de salud han comenzado a incluir la psicología en sus prestaciones básicas, a través de sesiones terapéuticas individuales, ya que este tipo de tratamientos pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de muchos pacientes.

**Cuando es aconsejable concurrir a terapia psicológica**

- Si en tu vida predominan los sentimientos de tristeza, apatía y desazón, sensaciones que te impiden disfrutar los momentos placenteros.
- Si sientes miedos que te impiden salir a la calle, relacionarte con otras personas, hablar en público.
- Si tienes obsesiones que te llevan a tener conductas extrañas o repetitivas.
- Si tienes algún tipo de adicción que está afectando negativamente varios aspectos de tu vida (empleo, familia, estudios.) y sientes que no puedes salir adelante.
- La ansiedad y el estrés te causan problemas de insomnio, sexuales, digestivos o de cualquier índole.
- Si has sufrido la pérdida de algún familiar, ruptura de pareja o algún suceso traumático que pueda estar afectando negativamente tu vida.

COMPORTA  
MIENTO DEL  
SER  
HUMANO

La psicología del comportamiento se centra en investigar y conocer en profundidad cómo se comporta el ser humano.

Un individuo que está sufriendo malestar, ansiedad y estrés porque ha perdido su trabajo y están a punto de embargar su vivienda, tiene un comportamiento errático y depresivo.

Le están afectando las circunstancias en las que se encuentra. Este es un ejemplo de caso que podría estudiarse dentro del área de la psicología del comportamiento.

COMPORTA  
MIENTO Y  
SALUD

SALUD

La salud es hoy día un valor social en alza; en recientes estudios longitudinales se aprecia su incremento progresivo, mientras que otros valores, como el civismo o los derechos de la mujer, están en declive. Su importancia se sitúa en algunos países incluso por encima de la familia o el trabajo. Ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores riesgos, psicológicos y sociales. Sin embargo, con frecuencia, la salud se equipará a la ausencia de enfermedad. Así, la salud parece buscarse exclusivamente en el hospital, como lugar de curación.



El estilo de vida no solo es un problema individual sino lleno de factores socioculturales capaces de impulsar una u otra serie de comportamientos y rutinas de vida. ¿Cómo es la vida del ser humano actual? En términos generales se mueve a toda velocidad, muchas veces se muestra al mundo rodeada de estética y calma pero los momentos de disfrute personal son pocos.

Existe un área de la psicología que se relaciona directamente con los procesos de salud-enfermedad, la comorbilidad psicológica y orgánica de las enfermedades, enfermedades terminales, procesos de duelo y abuso. En el área de la salud numerosos estudios han demostrado que el estilo de vida tiene relación con un mayor bienestar o un mayor índice de enfermedad en los pacientes, dependiendo de que este fuera saludable o no. Continúa ahondando en estos aspectos para localizarte en estas polaridades.



- Estilo de vida saludable. Este es el más completo de todos.
- Estilo de vida sedentario. Normalmente quienes siguen hábitos sedentarios no gozan de buena salud física.
- Estilo de vida minimalismo. Este otro ejemplo se basa en la simplificación.
- Estilo de vida activo.
- Estilo de vida eco.

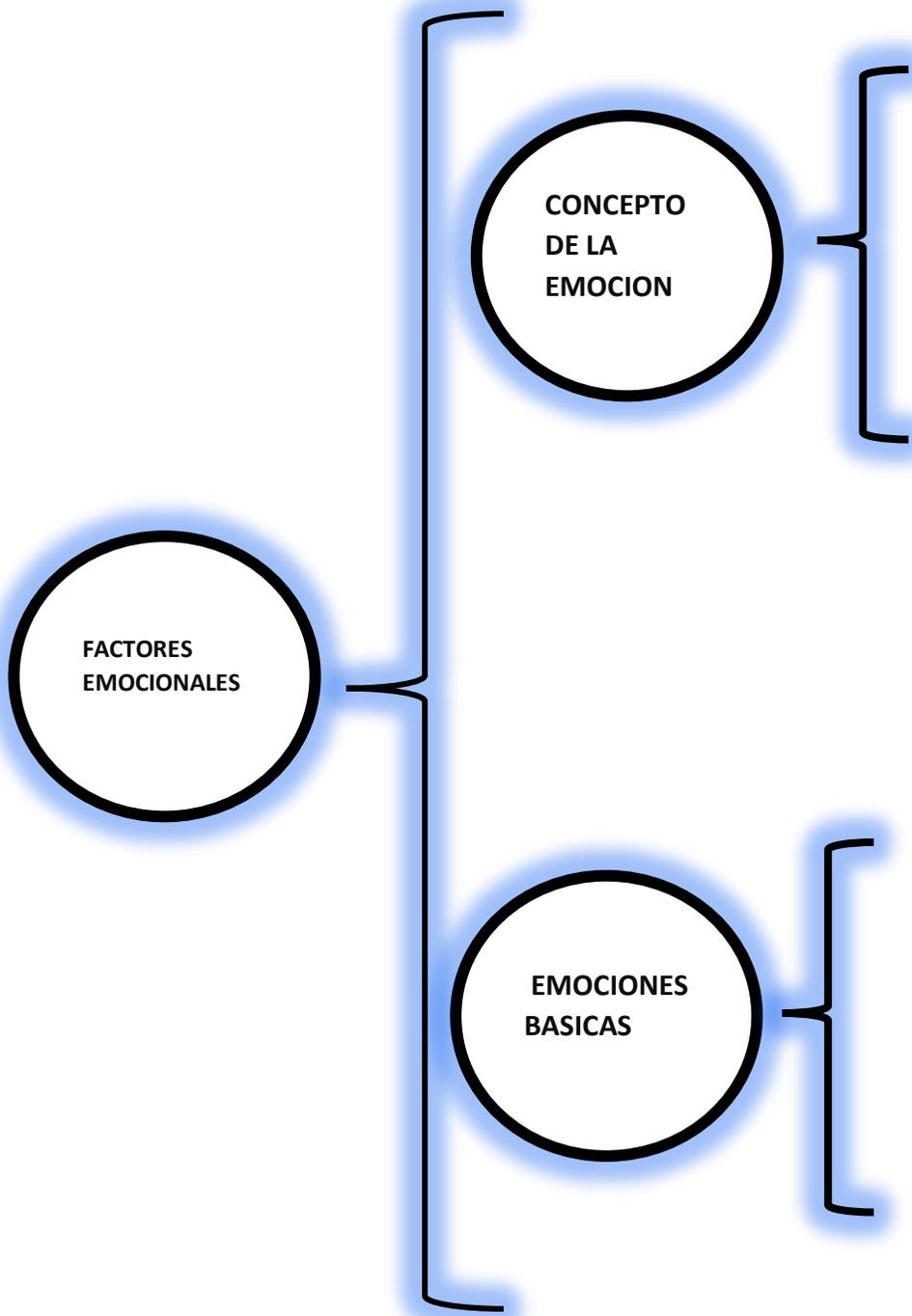
**MODELOS  
DE  
RELACION  
ENTRE  
PERSONALIDAD  
Y SALUD**

**ADAPTACION  
Y SALUD**

Determinados factores de personalidad afectan a la forma en que las personas perciben las situaciones amenazantes, y por tanto a la salud psicológica y física de las personas. Hay factores de personalidad, especialmente el Neuroticismo y la Extraversión que suelen estar asociados con estados afectivos que pueden perjudicar o favorecer la salud y el bienestar psicológico de la persona. Individuos en los que predomina un patrón de emociones positivas (sociabilidad, energía, optimismo, satisfacción en las relaciones interpersonales) tienen un menor riesgo de sufrir problemas de salud. Los individuos con un perfil de personalidad en el que predominan emociones negativas (ansiedad, hostilidad, culpa, baja autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales) son más vulnerables. Por otra parte, los contenidos que hemos visto en los temas anteriores, pueden ayudarnos a entender los diversos trastornos de la personalidad.

**TRASTORNOS  
DE LA  
PERSONALIDAD**

Este enfoque incide en cómo influye la actividad mental involucrada en la percepción e interpretación de la realidad en nuestra forma de ser. Estos procesos de percepción, interpretación y planificación pueden distorsionarse en los trastornos de la personalidad. Por ejemplo, algunos trastornos, como el trastorno "paranoide" implican malas interpretaciones consistentes de las intenciones de los demás, como por ejemplo pensar que los otros quieren perjudicarlo. En el trastorno "narcisista" la persona puede interpretar que los demás le envidian.



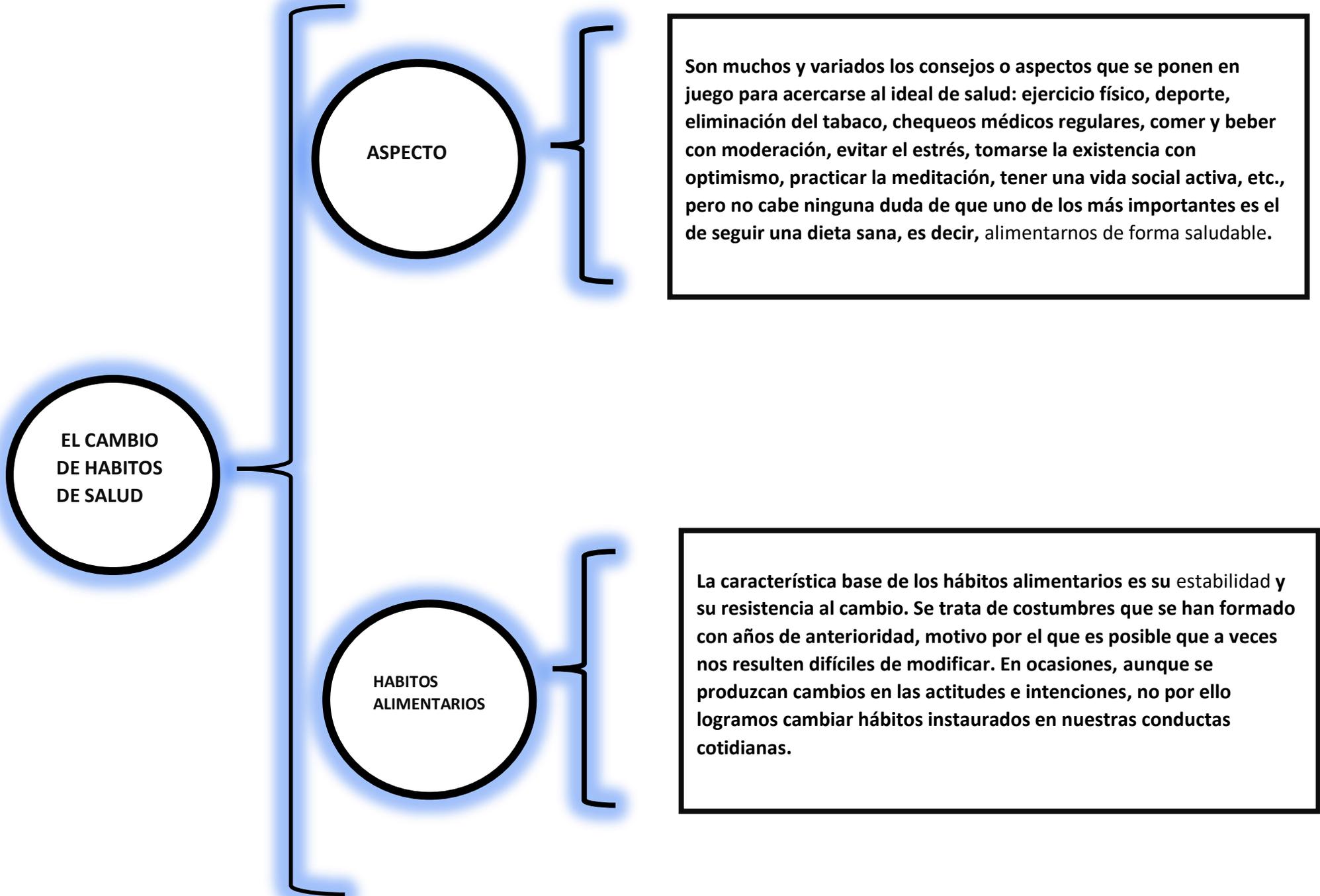
CONCEPTO DE LA EMOCION

La psicología de la emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos, pero quizás también un conocimiento menos preciso. Posiblemente sea debido a que se trata, por las propias características del objeto de estudio, de un campo difícil de investigar, en el que los estudios sistemáticos son recientes y quizá hasta hace unas décadas mucho más escasos que en cualquier otro proceso psicológico, al tiempo que la metodología utilizada es, si cabe, mucho más variada y diversa. En la exposición de los aspectos conceptuales de la motivación vamos a seguir la misma lógica que en lo que se refiere a la motivación, esto es, centrarnos en las variables principales que están incidiendo sobre la emoción y relacionar en ese contexto las aportaciones teóricas y experimentales de diferentes autores.

FACTORES EMOCIONALES

EMOCIONES BASICAS

Una de las cuestiones teóricas actuales más relevantes, al mismo tiempo que más controvertidas, en el estudio de la emoción es la existencia, o no, de emociones básicas, universales, de las que se derivarían el resto de reacciones afectivas. La asunción de la existencia de tales emociones básicas deriva directamente de los planteamientos de Darwin y significaría que se trata de reacciones afectivas innatas, distintas entre ellas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma característica (Tomkins, 1962, 1963; Ekman, 1984; Izard, 1977). La diferencia entre las mismas no podría establecerse en términos de gradación en una determinada dimensión, sino que serían cualitativamente diferentes.



**ENFOQUES  
COGNITIVO-  
CONDUCTUA  
LES**

**COGNITIVA**

En la terapia cognitivo conductual se trabaja sobre las creencias irracionales. Estas son esquemas aprendidos que generan pensamientos distorsionados, exagerados, catastróficos; también son afirmaciones sin fundamento, suposiciones. Es una forma ilógica de evaluarse a uno mismo, a los otros y al mundo que nos rodea. Para la persona es normal pensar así porque es la manera en la que ha aprendido a ver el mundo. Son dogmas rígidos que provocan emociones como ansiedad o depresión, afectan a la autoestima y pueden inmovilizar a la persona.

**CONDUCTUAL**

Los comportamientos se adquieren a través de la interacción del individuo con el medio ambiente. Nuestras acciones dependen, en gran medida, de los estímulos ambientales a los que somos sometidos. Todos tenemos un patrón relativamente estable de comportamiento. Los psicólogos sabemos que es difícil el cambio si la persona no se propone hacer modificaciones en sus hábitos, ya que es fácil caer en automatismos (formas de actuar repetitivas que no son pensadas ni conscientes) Según las teorías del aprendizaje, repetimos aquellas conductas que nos ofrecen un refuerzo positivo y dejamos de hacer aquellas que nos generan malestar. Por ello, sabemos que las conductas de evitación son muy poderosas. Pero lo que a corto plazo nos alivia, a la larga nos condena.