

TEMA

UNIDAD I FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

ALUMNA

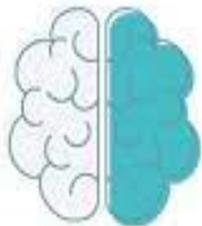
ANAYELY DE LA CRUZ ARIAS

MATERIA

PSICOLOGÍA Y SALUD

PROFESORA

HILDA ENRIQUETA ISLAS HERNANDEZ



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.

Concepto de
salud

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

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.

Variables
independientes
en salud

1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente (Carlson, Harrigan y Seeley, 1997).

FUNDAMENTOS
DE LA
PSICOLOGÍA
DE LA SALUD

Variables ambientales como condicionantes de la salud

1. Lluvia ácida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad.
5. Desertificación.
6. Cambios climáticos.

Importancia de la psicología en la salud

La psicología de 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 relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

Comportamiento y Salud

En la medida en que se conozcan mejor los mecanismos fisiológicos de interacción entre tales sistemas, será tanto más factible predecir y, además, controlar los fenómenos que promueven la asociación entre variables conductuales y/o emocionales y la respuesta inmune con todo lo que ello significa de avance en la investigación sobre las relaciones entre personalidad y salud.

Estilos de vida

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como:
a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y
b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.
2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

Modelos de relación entre personalidad y salud

- 1) la personalidad induce hiperactividad.
- 2) predisposición conductual.
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.

FUNDAMENTOS
DE LA
PSICOLOGÍA DE
LA SALUD

Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

El cambio de hábitos de salud

Cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.
- .2. Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia.

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

Modelos conductuales

En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.

Modelos cognitivo-conductuales

Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc.)