

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



Nombre del alumno:

Yarix Karina Escobar González

Nombre del profesor:

Lic. Laura Jacqueline López Hernández

Nombre del trabajo:

Súper nota unidad I

Materia:

Psicología y salud

Grado:

Primer cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 23 de septiembre de 2022.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

1.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

PSICOLOGIA DE LA SALUD:
Estudio de ideas y actividades



PROMOCION: Integración de acciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social.

PREVENCIÓN: Conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo



1.2 Concepto de salud



CONCEPTO DE SALUD: Estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

1.3 Orígenes de la conducta

Conducta: Acción que un individuo ejecuta



LINEAMIENTOS HACERCA DE LA CONDUCTA



1. ASPECTO MOTIVACIONAL:
Se enfoca fundamentalmente a la búsqueda de las causas que originan la conducta.

2. MANIFESTACIONES DEL SUJETO: Las propias manifestaciones comportamentales del sujeto.



3. OTRAS DIMENSIONES:
Comprender la unidad cognitivo-efectiva- en el interior de la conducta le imprime logicidad y dinamismo.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

4. RETROSPECCIÓN: Relación con el carácter relativamente lógico de la conducta e independientemente de que se sucede en el aquí y ahora.



5. IMPORTANCIA ASPECTO SOCIO-HISTORICO: Cada sociedad establece determinadas pautas conductuales de las que, generalmente, el sujeto se apropia.



1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

SITUACIONALES: apoyo social que se recibe de otros factores que ayudan a crear o suprimir conductas saludables.



PERSONALES: Creencias, precepciones, expectativas motivaciones, que juegan un papel en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

CONSECUENCIAS ANTICIPADAS: elementos importantes, diferentes de las contingencias de castigo o de refuerzo.



PREMIOS Y CASTIGOS



1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD



INVESTIGACIÓN: Explorar el campo de la investigación, saber porque aparecen los problemas y la mejor forma de tratarlo.

LA SALUD: Entendido como un fenómeno social dinámico y de construcción colectiva.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

1.8 ESTILOS DE VIDA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables y ejercicios.



HEALTHY LIFESTYLE

ESTILO DE VIDA LIBRE:

Comportamientos totalmente contrarios, consumo de alcohol, despreocupación por la apariencia física.



1.9 MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

RASGOS DE PERSONALIDAD:

Comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter determinados a la forma de actuar.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



PROMOCION: Determina la cantidad de esfuerzo invertido en y el nivel de perseverancia.

1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD.

Explican el comportamiento de salud de las personas.

