



Nombre de alumno: BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

Nombre del profesor: LAURA JACQUELINE LOPEZ HERNANDES

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: PSICOLOGIA

Grado: 1

Frontera Comalapa Chiapas a 7 de septiembre de 2022



Psicología y Salud

FUNDAMENTO DE PSICOLOGIA Y SALUD

LA PROMOCIO: SE PUEDE DEFINIR COMO LA INTEGRACIÓN DE ACCIONES POR PARTE DE LA POBLACIÓN Y LAS ORGANIZACIONES.

LA PREVENCIÓN: SE DEFINE COMO UN CONJUNTO DE ACCIONES QUE TIENEN EL OBJETIVO DE IDENTIFICACIÓN CONTROL O REDUCCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO.



CONCEPTO DE PSICOLOGIA

ES LA CIENCIA QUE ESTUDIA EL COMPORTAMIENTO HUMANO Y SUS RELACIONES TALES COMO QUÉ ES LA INTEGRACIÓN DE VARIOS FACTORES QUE AYUDAN A MANTENER UNA VIDA EQUILIBRADA TANTO EN LOS ENTORNOS SOCIALES, ESPIRITUAL, PSICOLÓGICO Y BIOLÓGICO.

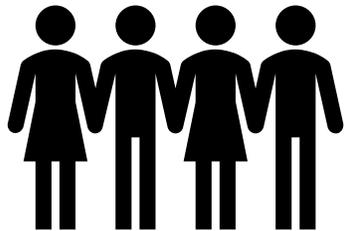


CONCEPTO DE SALUD

LA SALUD ES EL ESTADO DE ADAPTACIÓN AL MEDIO Y LA CAPACIDAD DE FUNCIONAR EN LAS MEJORES CONDICIONES DE ESTE MODO. 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.



ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA



EL ESTUDIO DE LA CONDUCTA INDAGA LA EVOLUCIÓN DE CIERTAS ETAPAS FORMATIVAS EN EL INDIVIDUO COMO LA INFANCIA O ADOLESCENCIA IBA UNIDOS AL ESTUDIO DEL DESARROLLO FÍSICO DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA MUERTE LA MAYORÍA DE LOS PSICÓLOGOS DE HOY DE ACUERDAN EN QUE EL OBJETO PROPIO DE LAS CIENCIAS PSICOLÓGICAS ES LA CONDUCTA HUMANA.

VARIABLES INDEPENDIENTES DE SALUD

- LAS SITUACIONES
- LAS PERSONAS TALS COMO CREENCIAS
- LAS CONSECUENCIAS ANTICIPADAS DE LAS CONDUCTAS SALUDABLES.



VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

LOS SERES HUMANOS NOS CONSTRUIMOS DESDE LO SOCIAL AMBIENTAL A PARTIR DE UN MUNDO DE SIGNIFICADOS COMPARTIDOS NECESITAMOS UN MEDIO SOCIAL Y AMBIENTAL CONCRETO QUE NOS BRINDE LA POSIBILIDAD DE DESARROLLARNOS COMO TALES SI NO TOMAMOS CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DEL PROTEGER EL AMBIENTE Y SOLUCIONAR LAS PARTICIPATIVAMENTE LOS PROBLEMAS QUE SE ESTÉN PADEGE DE SER DIFÍCIL ALCANZAR A NIVEL DE VIDA SALUDABLE.



ESTILO DE VIDA

SE PUEDEN DETECTAR TRES APROXIMACIONES AL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA. SE LE CONSIDERA EN PRIMER LUGAR, DE UNA FORMA GENÉRICA EN LA QUE SE LE CONCEPTUALIZA COMO UNA MORAL SALUDABLE QUE CAE BAJO LA RESPONSABILIDAD DEL INDIVIDUO O BAJO UNA MEZCLA DE RESPONSABILIDAD DEL INDIVIDUO Y LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA, SEGÚN EL ÁMBITO CULTURAL.



MODELOS DE RELACIONES ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

- LA PERSONALIDAD INDUCE HIPERACTIVIDAD
- PREDISPOSICIÓN CONDUCTUAL
- LA PERSONALIDAD COMO DETERMINANTE DE CONDUCTAS AGRESIVAS.



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. TALES COMO: ALEGRIA, TRISTEZA, MIEDO, ENOJO, DESAGRADO O ASCO.



EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

EL CAMBIO DE HÁBITOS RIESGOSOS DEBE SER PERCIBIDO COMO UN PROCESO DE AUTORREGULACIÓN QUE PUEDE SER DIVIDIDO EN VARIOS ESTADIOS, EN EL CUAL, LOGRADA UNA FUERTE INTENCIÓN DE CAMBIAR, LA FASE DE MOTIVACIÓN HA CONCLUIDO Y LOS SIGUIENTES PROCESOS SON DE CARÁCTER VOLUNTARIO.



ENFOQUES COGNITIVOS CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

- QUE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES Y DE LA CONDUCTA SON EN PARTE UNA FUNCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LOS PROCESOS COGNITIVOS
- EL FOCO RADICA EN CAMBIAR CONDICIONES PARA PRODUCIR LOS CAMBIOS DESEADOS EN EL EFECTO Y LA CONDUCTA
- UNA RELACIÓN QUE COLABORA ENTRE TERAPEUTA Y CONSULTANTE
- SON FORMAS DE INTERVENIR DE TIEMPO LIMITADO Y EDUCATIVAS QUE SE CENTRA EN PROBLEMAS MENTALES ESPECÍFICOS

