

**Mi Universidad**

**Nombre del alumno:**

**Liliana Tomas Morales**

**Nombre del profesor (a):**

**Lic. Laura jaquelin Hernandez Lopez**

**Nombre del trabajo:**

**Super nota**

**Materia:**

**Psicologia y salud**

**Grado: 1**

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

## PSICOLOGIA DE LA SALUD:



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

**PREVENCION:** acciones que tienen el objetivo de la identificación; control o reducción de los factores de riesgo.

**Salud Mental**

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

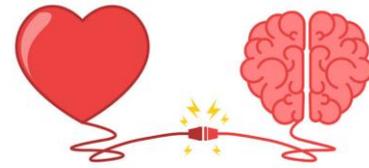
- Puede afrontar las dificultades normales de la vida
- Es consciente de sus propias capacidades
- Puede trabajar de forma productiva
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

www.paho.org #Hablemos



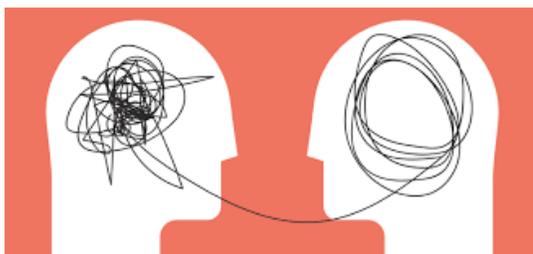
**CONCEPTO DE SALUD:** Es el sustrato básico para la autorrealización del ser humano; un recurso para la vida.

**ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA:** La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento.



**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,



**2.** Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones. ( expresarnos de una persona sin conocerla).

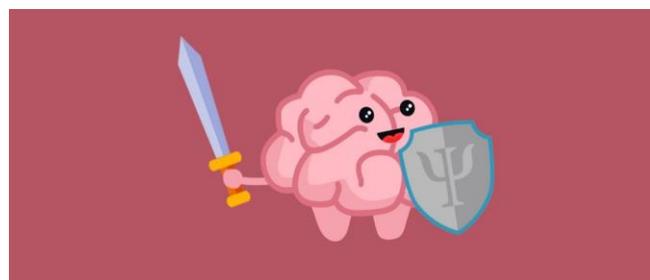
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.



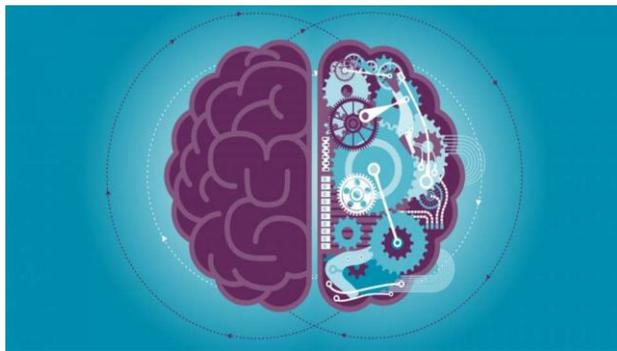
**1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD:** se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.



**Prevención de enfermedades:** La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. Por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión.



**Investigación:** La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades.



**Estudiar todos los factores:** Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan en la aparición de una enfermedad.

**1.8 ESTILOS DE VIDA:** una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día.

**1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones**

- a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol.
- b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal.





**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.

**1.9 MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD:** Una alternativa a estas propuestas son los modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse que intentan explicar la relación entre comportamiento y salud.



**son tres los modelos que proponen:** que se refieren a carácter, temperamento y personalidad



**1.10 FACTORES EMOCIONALES:** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. (tristeza, alegría, enojo, miedo, desagrado y sorpresa).

### 1.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD:

de acuerdo con este modelo cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud.

Se basan en 3 tipos de cogniciones:

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad.
2. Las expectativas de resultado se refieren a la estimación.
3. La autoeficiencia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido.



**1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD:** el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.