



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:

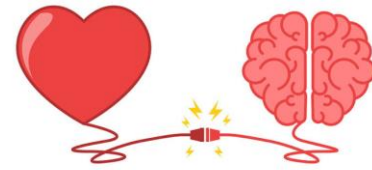
- Puede afrontar las dificultades normales de la vida
- Es consciente de sus propias capacidades
- Puede trabajar de forma productiva
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

www.paho.org #Hablemos



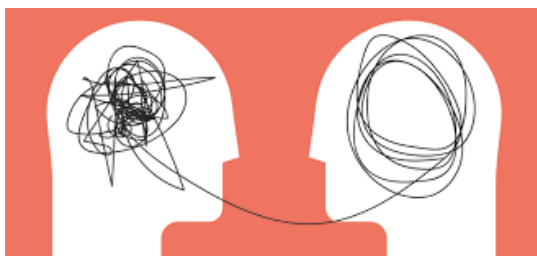
CONCEPTO DE SALUD: Es el sustrato básico para la autorrealización del ser humano; un recurso para la vida.

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).

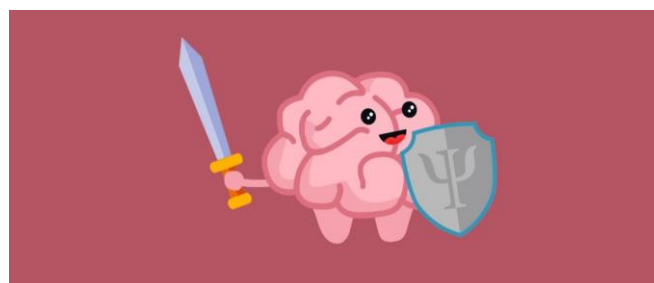
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.



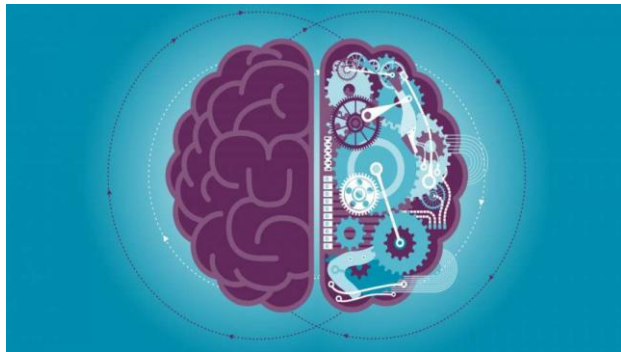
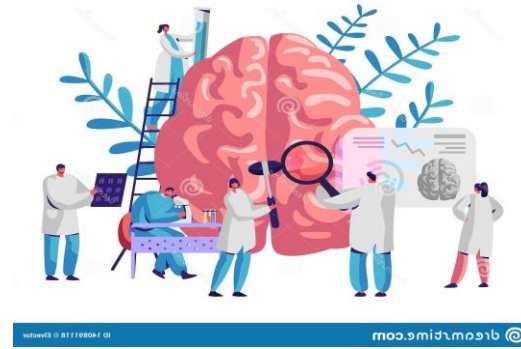
1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD: se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.



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.