



**Nombre del alumno: Andrea Melgar Vazquez**

**Nombre del profesor: Lic. Laura Jacquelin Hernández López**

**Nombre del trabajo: super nota**

**Materia: Psicología y Salud**

**PASIÓN POR EDUCAR**

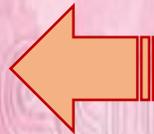
**Grado: 1°**

Frontera Comalapa Chiapas a 25 de septiembre de 2022.

## Unidad 1. Fundamentos de la psicología de la salud

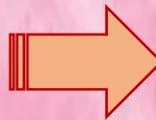
### Introducción de la psicología de la salud.

Tiene que ver con el estudio científico de las ideas y actitudes relacionadas con la enfermedad, la promoción como la prevención son áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud.



La promoción se puede definir como integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud más allá de la sola ausencia de la enfermedad haciendo énfasis en algunos temas de la salud.

La prevención es definida como un conjunto de acciones que tiene el objetivo de la identificación, control y reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento para evitar que la enfermedad aparezca o se prolongue.



### 1.2 Concepto de salud



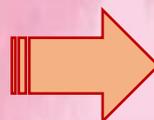
Estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de este, desde el punto de vista subjetivo, esta relacionado con un sentimiento de bienestar, los aspectos objetivos de la misma tienen relación con la capacidad de funcionamiento de la persona, es el sustrato básico para la autorrealización del ser humano, un recurso para

### 1.3 concepto de conducta

La conducta del individuo (espacio y tiempo) se conoce como comportamiento. Lineamientos de la conducta:

#### 1. Aspecto motivacional

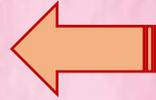
Comprensión de la conducta, se enfoca fundamentalmente a la búsqueda de las causas que originan la conducta a su génesis.





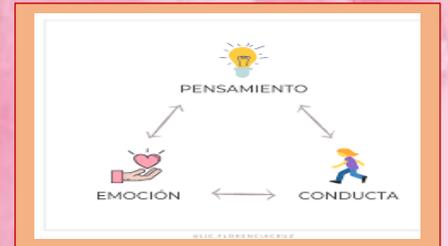
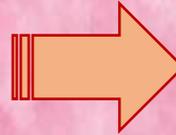
## 2. manifestación del sujeto

En el génesis conductual también se deben considerar las propias manifestaciones comportamentales del sujeto, estas mismas inclusivas de estados corporales, pueden inhibir o proporcionar comportamientos posteriores.



## 3. Otras dimensiones

La conducta como expresión de la personalidad también contiene interés, actitudes y valores, comprender la unidad cognitivo-efectiva-volitiva en el interior de la conducta le imprime logicidad y dinamismo.



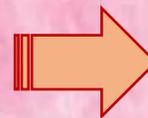
## 4. Retrospección

En la relación con el carácter relativamente lógico de la conducta e independientemente, en tanto también existe un plan conductual del cómo se va comportamiento sujeto ante determinadas situaciones.



## 5. Importancia del aspecto socio-histórico

No puede desconocerse en el factor socio-histórico, el análisis conceptual permite una visión mas integral y explicativa de la conducta aun cuando existan determinados contenidos psicológicos.



## Tres niveles en lo psicológico

Es una posición mas integradora se hace necesario comprender lo psicológico en tres instancias:

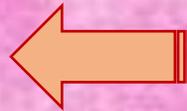
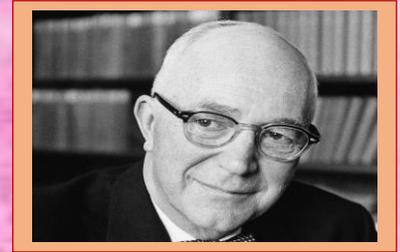
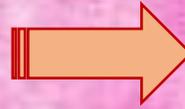


## Dimensión psicodinámica:

Se evidencia contenidos profundamente inconscientes donde debe destacarse que no por su impronta inconciencia se hallan exentos de la influencia del medio y de la propia personalidad.

### Persono-lógica:

Se instauran ciertos componentes que regulan de manera bastante consciente el comportamiento y constituyen mediadores potentes para el propio desarrollo perso-lógico



### Dimensión interactiva o adaptativa

Se contiene y se hacen palpables la emociones, actitudes, creencias, valores en la relación del sujeto.

### 1.4 variables independientes en la salud

Se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

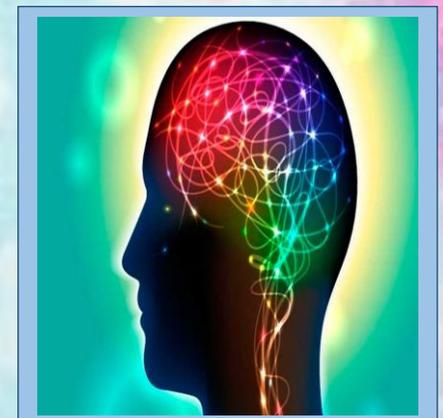
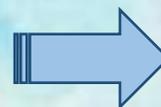
1. las situacionales: apoyo social, educación, conductas saludables, factores que ayudan a incrementar y suprimir conductas saludables



2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.



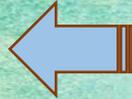
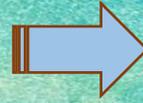
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente, condicionamientos.



## 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

Sus principales objetivos son: Fortalecer la salud, estilo de vida socializado, ambiente social y económico.



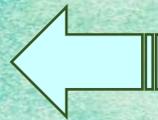
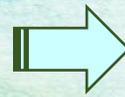
¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

Generar acciones más efectivas en la promoción de la salud y prevenciones de enfermedades, la psicología va de la mano con la salud y enfermedad.

## 1.8 Estilos de vida

Es una forma de vivir a la manera en lo que la gente se conduce con actividades día a día al aplicarlo a la salud lo delimita como aquellas conductas sobre las que el individuo tiene control.

1. Estilo de vida saludable
2. Estilo de vida libre



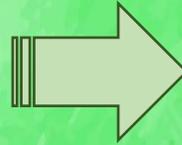
Enfoque pragmático: se refiere al concepto de conducta de salud.

1. Conductas de detección de enfermedades como aquellas que proporcionan la de detección de trastornos.
2. Conducta de promoción de salud.



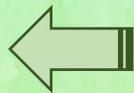
### 1.9 modelos de relación entre personalidad y salud

Son los modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse, que intenta explicar la relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter que determina la forma de actuar de los individuos.



Son tres los modelos de personalidad y salud

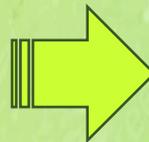
1. La personalidad induce imperatividad
2. Predisposición conductual
3. La personalidad como determinante de conductas agresivas



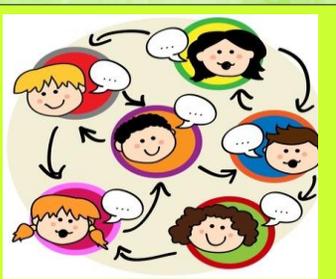
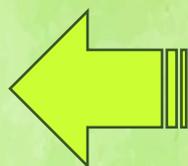
### 1.10 Factores emocionales

Son lo que experimentamos a diario son relaciones fisiológicas básicas que experimentamos día a día, las emociones son innatas vienen desde el principio de Darwin, los seis tipos de emociones son:

1. Alegría
2. Tristeza
3. Furia
4. Temor
5. Desagrado
6. Sorpresa



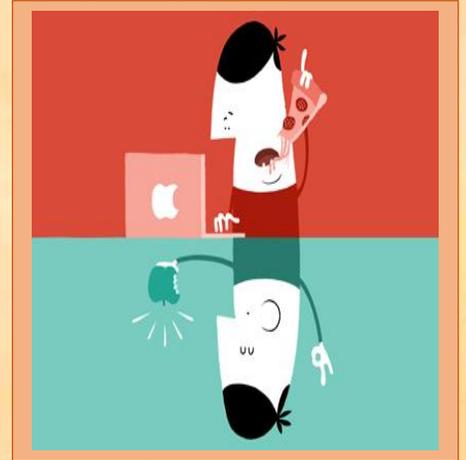
El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y desagrado son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia efectiva, las emociones se consideran adaptativas nos ayudan a la sobrevivencia, a la socialización y la comunicación.



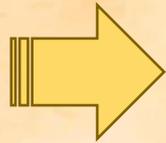
### 1.11 El cambio de hábitos de salud

Cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud

1. Las preocupaciones de riesgo
2. Las expectativas de resultados
3. La autoeficacia



### 1.12 enfoque cognitivo-conductual de los cambios de la conducta



Comportamiento de las personas

1. Trastornos emocionales
2. Una relación de colaboración
3. El foco radica a cambiar cogniciones
4. Formas de intervención