



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: ROSIBHET PEREZ LOPEZ

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: LILIANA VILLEGAS LOPEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I



entendida como el bienestar físico, psicológico y social, del ser humano. La salud es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante

OBJETIVO

incrementar la vitalidad favoreciendo un mejor nivel de funcionamiento psicobiológico y hacer más lento el envejecimiento biológico



INTRODUCCION:

Teniendo como origen en los años 70 por la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos para mejorar la calidad de vida.

Variables independientes en salud

- SITUACIONALES
- PERSONALES
- CONSECUENCIAS ANTICIPADAS

Variables ambientales como condicionantes de la salud

el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos

el sistema nervioso central influye en la función inmune, los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. Es la respuesta a una motivación, traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

Fomentar la salud Prevención de enfermedades

Investigación

Estilos de vida

3 aproximaciones al concepto de estilo de vida

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida libre
- enfoque pragmático



Modelos de relación entre personalidad y salud

- sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad
- Las personas aprenden a considerar sus acciones como causa de los sucesos que le acontecen
- esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia

Factores emocionales

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas



El cambio de hábitos de salud

- Individuos que presentan este perfil por una implicación laboral extrema, urgencia de tiempo, impaciencia, hostilidad y competitividad, necesitan del éxito y el reconocimiento social de forma constante.

activación del sistema nervioso simpático y la depresión del sistema inmunitario, provoca que personas con características de hostilidad y tipo A sufran también de enfermedades no vasculares tales como resfriados y gripe.

Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

1 procesadores activos de información

2 La conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.

3 interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.

4 individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones

5 agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

