



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Viviana Natalia Velasco Espinoza

Nombre del tema: Fundamentos de psicología de la salud

Parcial: UNIDAD I

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I ro grupo A

Tzimol, Chiapas 25/SEP/2022

introduccion a la psicologia de la salud

La psicología es el estudio científico del comportamiento y de los procesos mentales.

Es tomar lo que sabemos sobre la mente y el cuerpo y usarlo para comprender y ayudar a las personas a sobrellevarlo mejor, manejar su dolor y, esencialmente, aprender a empoderarse.



cubre una amplia gama de temas, desde el dolor crónico hasta la enfermedad terminal, y tiene como objetivo ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida y abordar problemas de salud específicos.

"Los psicólogos de la salud han realizado mucho trabajo de prevención en torno a una variedad de problemas, incluida la prevención de la obesidad, el mantenimiento de una perspectiva positiva de la vida, previniendo la ansiedad y la depresión, y tratando de mejorar la calidad de vida de las personas".

CÓMO LOS PSICÓLOGOS DE LA SALUD EMPODERAN A LOS PACIENTES

Los psicólogos de la salud brindan herramientas y enseñan a sus pacientes nuevas habilidades para que puedan aprender a ayudarse a sí mismos. "Lo mejor de aprender estas herramientas es que pone a las personas en el miserable asiento del conductor, y no dependen de un médico para recetarlas, no dependen de una farmacia para recetarlas o, ya sabes, de un mandato de la compañía de seguros".

DESARROLLO INFANTIL



se enfoca en el estudio científico de los procesos de cambio y estabilidad en los niños. Los científicos del desarrollo personas que participan en el estudio profesional del desarrollo infantil buscan la manera en que cambian los niños desde la concepción hasta la adolescencia, infantil al igual que las características que continúan bastante estables.

EL CAMBIO CUANTITATIVO

es el relacionado con el número o la cantidad, como la estatura, el peso, la amplitud de vocabulario o la frecuencia de comunicación.

El cambio cualitativo



es el relacionado con el tipo, estructura u organización.

CONTEXTO DEL DESARROLLO

Los seres humanos son seres sociales. Desde el principio se desarrollan dentro de un contexto social e histórico. Para un lactante, el contexto inmediato es normalmente su familia y la familia, a su vez, está sometida a las influencias más amplias y siempre cambiantes del vecindario, comunidad y sociedad.

EL CAMPO DE LA

PSICOLOGIA EN LA SALUD

En las últimas décadas este campo ha ido evolucionando aplicando nuevas estrategias en la prevención e intervención que las otras ramas de la psicología.



Ha un existen cuestiones que representan un reto en la actualidad como el hecho de que la psicología de la salud no es considerada en cuanto a la salud.



DELIMITACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD RESPECTO A OTROS TÉRMINOS AFINES

En el presente epígrafe, se intenta delimitar la Psicología de la Salud respecto de otros términos afines, como la Medicina Psicosomática, la Psicofisiología y la Medicina Comportamental.

STONE (1979)

La psicología de la salud es una capacidad que comprende la aplicación de conceptos y métodos psicológicos de cualquier problema surgido en el sistema de salud.

MATARAZZO (1980)

agregado de las contribuciones profesionales, científica y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad y la identificación de los correlatos etiológicos y el diagnóstico de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas.

TORRES Y BELTRAN (1986)

por la psicología de la salud debe de entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica.

BLOOM (1988)

la psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad.

HOLTZ, EVANS, KENNEDY E ISCOE(1988)

la psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad.

RODRIGEZ Y PALACIOS (1989)

es una área que permite la aplicación de los alcances metodológicos de otras áreas de la psicología y con esto una incidencia en la conducta particular de los individuos y de sus comunidades.

★ CONCEPTO DE SALUD

Se define como el estado que un organismo presenta al ejercer y desarrollar normalmente todas sus funciones.

FACTORES QUE INFLUYEN A LA SALUD

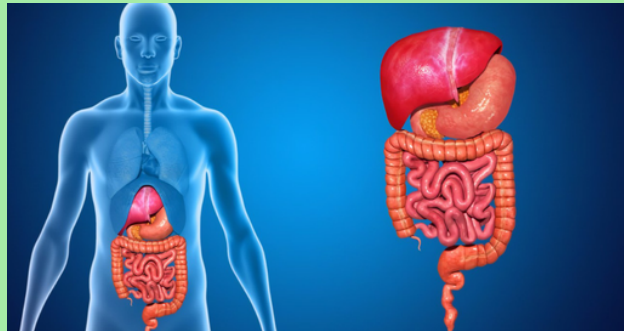
- biología humana
- ambiente
- ambiente domestico
- forma de vida saludable



01

BIOLOGIA HUMANA

es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.



02

AMBIENTE

son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control".



03

AMBIENTE DOMESTICO

son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano si tiene el control.



04

FORMA DE VIDA SALUDABLES

para completar la vida saludable es necesario seguir ciertas pautas tanto alimentarias como de hábitos de ejercicio físico.



IMPORTANCIA DE LA SALUD

Según la OMS "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social". Es la posibilidad de desarrollo humano, de disfrute de la vida y de crecimiento.



HABITOS PERJUDICALES PARA LA SALUD

- el desentarrimo
- las posturas corporales incorrectas
- las drogas
- el tabaco

01

EL DESENTARRISMO

consiste en la actividad física, acción que agrava las enfermedades principalmente físicas.



02

LAS POSTURAS CORPORALES INCORRECTA

por ejemplo, sentarse sin mantener la espalda recta puede provocar enfermedades como escoliosis asimétrica.



03

LAS DROGAS

son unos de los elementos que más perjudican y generan dependencia, desde el tabaco o alcohol hasta las llamadas drogas de diseño. provocan grandes alteraciones al organismo



04

EL TABACO

También es una droga, aunque se considere legal. el tabaco disminuye la capacidad pulmonar y provoca grandes enfermedades respiratorias. aumenta la posibilidad de tener enfermedades respiratorias.



CONCLUSION

En conclusión a lo ya leído ya tenemos una idea más compleja ya sabemos que estudia el comportamiento del ser humano y sus trastornos emocionales. Hemos aprendido como tratar a un paciente en estado crítico como por ejemplo: brindarle nuestra ayuda, hablar de una manera que el paciente sienta calma en su entorno. También nos habla de que es muy importante recibir ayuda de un psicólogo cuando estamos pasando por un mal momento ya puede ser que tengamos algún trastorno ocasionados por nuestro entorno o bien algo que nosotros nos hallamos causado a nosotros mismos como son las adicciones: como las drogas, alcoholismo y también existen adicciones hacia una persona y cosas materiales. La psicología va de la mano con la salud por que busca el bienestar ser humano, ya que la psicología identifica las enfermedades mentales, da ayuda al individuo para que lleve un control.

En resumen también nos brinda como prevenir algunas de las enfermedades, hacer ejercicio, tener una buena alimentación, ser sociable, son unas de las mejores maneras de tener una buena salud. Dice que lo que son hace ser humano y ser inferiores a los demás seres vivos es que nosotros tenemos conciencia la cual en muchas ocasiones es una de las principales razones de alguien trastorno. Existen tres esferas biológicas, que son la biología, psicología y social.

La psicología nos ayuda también a comprender los métodos y conceptos de cualquier problema de salud nos ayuda a la prevención, identificación, al mantenimiento del problema y como resolverlo, se lleva una serie de pasos en el cual tendremos asimilar que existe una enfermedad entre nosotros mismo y que necesitamos ayuda psicológica.

Nuestro comportamiento también tiene mucho que ver con nuestras creencias y actitudes, basándose a eso nos lleva a tener un comportamiento de diferente manera a otras personas ya que todos fuimos criados y formados en diferente familia y tuvimos diferentes campos de creencias.

Por último, ya tenemos una idea más compleja sobre como la medicina va de la mano con la psicología ya que nos ayuda con el control de paciente y la curación mental.

BIBLIOGRAFIA

Autores: Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman

https://www.academia.edu/40443337/Psicologia_del_Desarrollo_PAPALIA (pág. 6) [p.5] (pág. 7)
[p. 6] (pág. 13) [p. 5]

<https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf> (pág. 8) [p 2, 3, 4, 5] (pág. 9) [2, 3]