



# UDS

## Mi Universidad

### Súper nota

*Alumna: Pérez Hernández Karla Regina*

*Nombre: fundamentos de la psicología de la salud*

*Primer parcial*

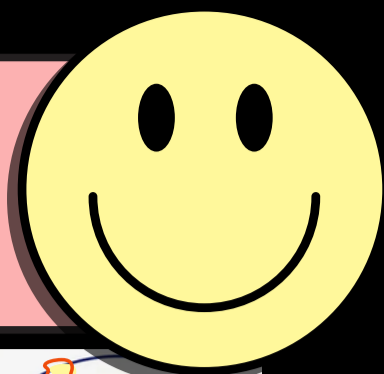
*Materia: psicología y salud*

*Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

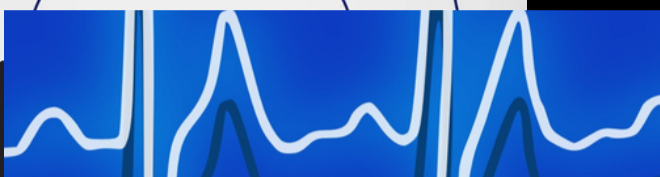
*Licenciatura en Enfermería*

*Primer Cuatrimestre*

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALU



## concepto de salud



El bienestar físico, psicológico y social, está relacionada con un sentimiento de bienestar.



### DUBOS 1975

según dubos expresa que salud es: "El estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".



### ACTUALIDAD

El paradigma actual señala que la calidad del bienestar psicológico y físico depende, principalmente, de nuestros hábitos de vida

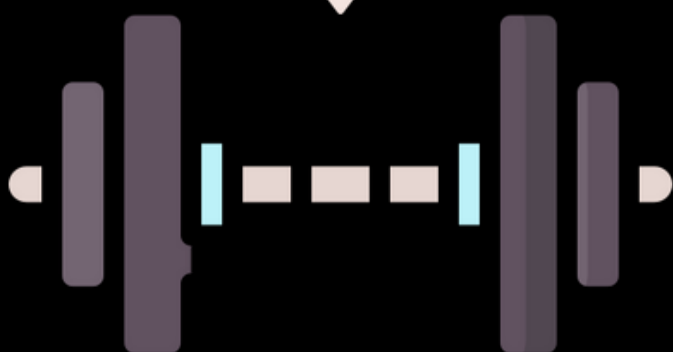
### GREEN (1979)

"Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental –emocional, consciente o inconsciente; e inversamente, cada cambio en el estado mental–emocional, consciente o inconsciente, es acompañado por un cambio apropiado en el estado fisiológico"



### LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS, 1983)

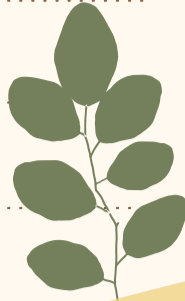
- Promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal.
- Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad.
- Favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios. Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios.





## Estudios Epidemiológicos

Los cuidados médicos no pueden sustituir los hábitos y las condiciones ambientales saludables. El mantenimiento de conductas saludables constituye una medicina esencial.



## MEDICINA PREVENTIVA HA INCREMENTADO LA ESPERANZA DE VIDA DE LA POBLACIÓN.



## Enfermedades cardiovasculares

Hipertensión arterial

Cardiopatía coronaria

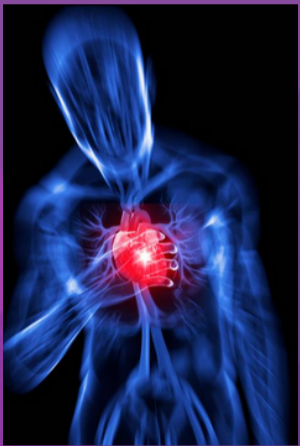
Enfermedad cerebrovascular

Insuficiencia cardíaca

Cardiopatía reumática

Miocardiopatías

Cardiopatía congénita



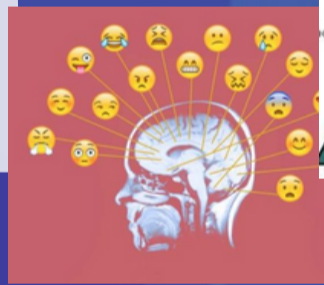
## Los hábitos y las condiciones ambientales perjudiciales evitables

El descontrol emocional, o un control e inhibición emocional excesivos, de ciertos hábitos nutricionales inadecuados; hábitos como fumar, asociados fuertemente con el cáncer, enfermedades respiratorias y cardíacas; el consumo de alcohol y drogas, que afecta diversos sistemas del cuerpo; la carencia de habilidades interpersonales y de comunicación, predisponen a padecer alteraciones en distintos sistemas biológicos.

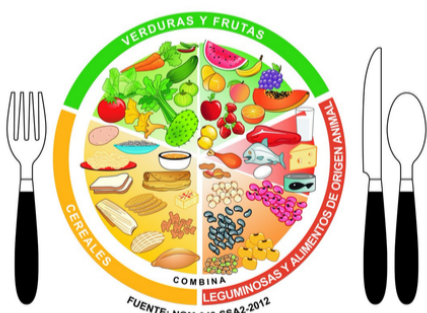
### DEPRESION

SIGNOS Y SÍNTOMA

IMPOTENCIA	PENSAMIENTOS DE MUERTE
CULPA	TRASTORNOS DEL APETITO
IRRITABILIDAD	FALTA DE ENERGÍA
AISLAMIENTO SOCIAL	PROBLEMAS DEL SUEÑO
FALTA DE CONCENTRACIÓN	ABUSO ALCOHOL Y DROGAS



## El Plato del Bien Comer



## La alimentación saludable

Es una de las formas más eficaces de proteger la salud. De hecho, hasta el 80% de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares prematuros pueden prevenirse mediante elecciones y hábitos de vida como una dieta saludable y un estilo de vida físicamente activo.

## objetivo

El objetivo de todo ello es incrementar la vitalidad para favorecer un mejor nivel de funcionamiento psicobiológico y, a la vez, hacer más lento el envejecimiento biológico. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1983)

## PSICOLOGÍA EN SALUD



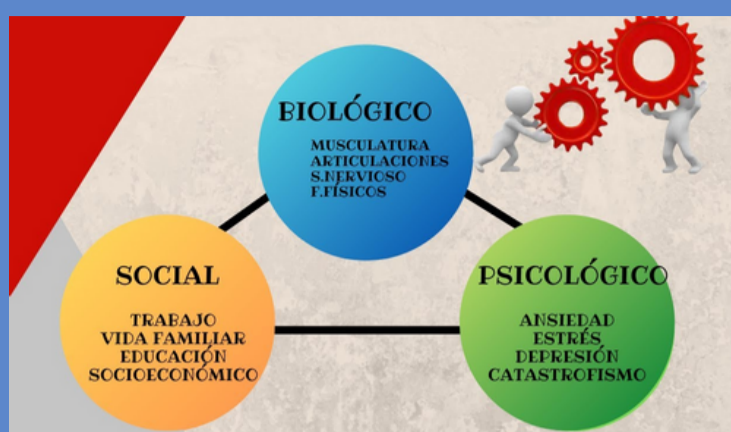


# ENFOQUE

## BIOPSICOSOCIAL

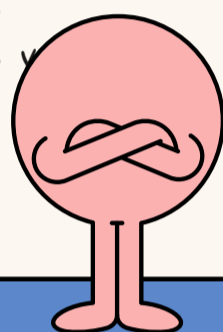
Dr. Rogelio Díaz, quien se dedicó a la investigación transcultural y quien propuso la teoría histórico-bio-psico-social-cultural del comportamiento.

Se en la aplicación de principios de psicología en la evaluación, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación



**dr. Rogelio Díaz**

Considera el uso de técnicas de intervención biopsicosocial, con fundamento científico y basado en evidencias, para el tratamiento de trastornos de ansiedad, depresión, adicciones y otros problemas de salud. Su trabajo se ha centrado en la evaluación, el diagnóstico y la intervención psicológica.

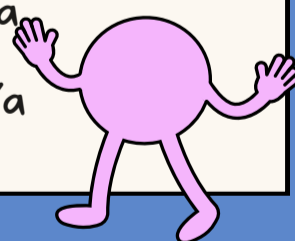


aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta para la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y la enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar.



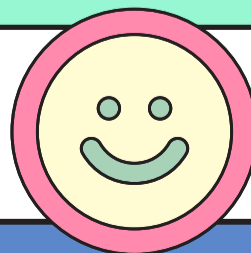
**Areas en las que aplica la psicología y la salud**

Es una área de la Psicología muy amplia en la que confluyen otras áreas del conocimiento, tales como la medicina comportamental, la salud comportamental, la medicina psicosomática, la psicología médica, la psicofisiología experimental y la psicología clínica,



investiga acerca de la promoción de hábitos de vida saludables, la prevención de enfermedades, la evaluación y el tratamiento de enfermedades específicas y las mejoras del sistema sanitario

**aspectos que investiga**



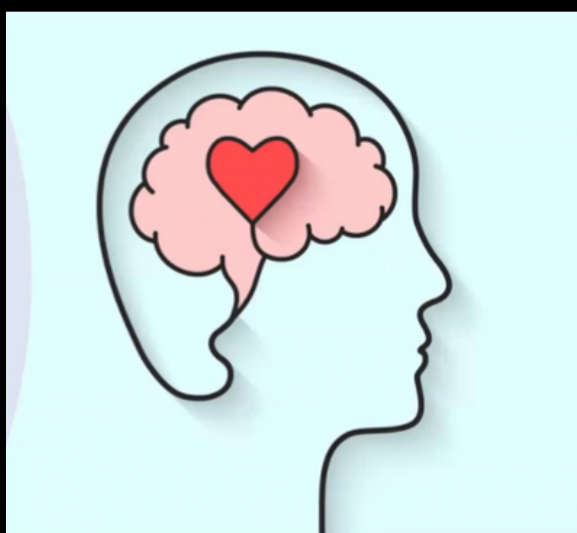
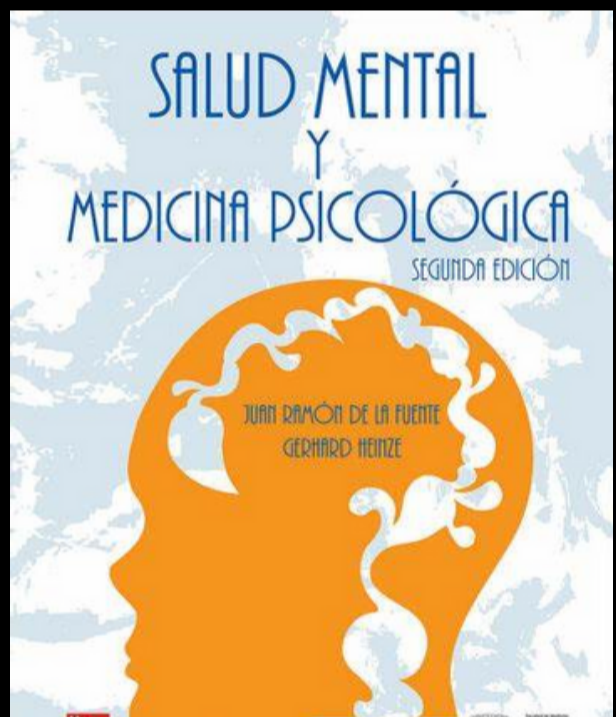
# MEDICINA CONCEPTUAL

La medicina conductual consiste en la aplicación de principios y técnicas psicológicas en la evaluación, manejo, tratamiento, rehabilitación y prevención de problemas de tipo médico.



interacción entre predisposiciones individuales, influencias ambientales, vulnerabilidad orgánica, estilos de vida y aún procesos emocionales. Y

permitieron el análisis más preciso de las interacciones entre comportamiento y salud, y proporcionaron nuevas formas de explicar y controlar enfermedades





## Conclusión

Tal y como su nombre lo indica, la psicología de la salud centra sus esfuerzos en investigar e intervenir en el ámbito de la salud. Sin embargo, lo que caracteriza a esta rama de la psicología es que no se limita exactamente al tratamiento de los trastornos mentales. Si bien se puede considerar que es una disciplina enfocada hacia la salud mental de las personas pues estos abarcan en todos los problemas tanto emocionales, de comportamiento o de una enfermedad.

Así, la psicología de la salud estudia todas las maneras en las que existen fenómenos relacionados con la enfermedad, la curación y el tratamiento de ellas.

La psicología de la salud nos ayuda a personas con complicaciones de salud, entre los más destacados están el sida, alguna secuela de algún accidente de tráfico, ansiedad, depresión, entre otras. La psicología de la salud abarca en muchos ámbitos relacionados en los ámbitos clínicos y que si no se controlan a tiempo estos pueden verse reflejados en el cuerpo del ser humano. La psicooncología es específicamente para las personas que tiene algún tipo de cáncer. La psicología es multidisciplinar ya que en la psicología también entran otras ramas así como la medicina clínica.

La psicología ayuda a que no exista una desconexión en distintos ámbitos de trabajo y que las diferentes áreas se complementen.

Por lo tanto la psicología es súper indispensable en la salud de las personas para así poder tener un mejor control de las emociones y una mejor convivencia con otras personas, como también poder enfrentar de la mejor manera las enfermedades.

## Bibliografía

Antología oficial UDS actualizada (2022)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aef4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

página web:

<https://psicologiaymente.com/salud/tipos-de-enfermedades-cardiovasculares>

LIBROS EN PDF:

[https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Barra-Almagia/publication/330145843\\_PSICOLOGIA\\_DE\\_LA\\_SALUD/links/5c2ff340458515a4c70d2b65/PSICOLOGIA-DE-LA-SALUD.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Barra-Almagia/publication/330145843_PSICOLOGIA_DE_LA_SALUD/links/5c2ff340458515a4c70d2b65/PSICOLOGIA-DE-LA-SALUD.pdf)

(pags.10-12, 14, 15, 37, 38)

<https://www.psicologiacientifica.com/luis-armando-oblitas-guadalupe-aportes-psicologia-de-la-salud/#:~:text=Oblitas%2C%20es%20tarea%20de%20la,como%20fumar%2C%20beber%2C%20etc>

(pags.453-455, 458, 497, 502)

[https://www.academia.edu/38159809/Oblitas\\_Psicolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Salud](https://www.academia.edu/38159809/Oblitas_Psicolog%C3%ADa_de_la_Salud)