



**Mi Universidad**

## **SUPERNOTA**

*Nombre del Alumno: Ana Belén Gómez Álvarez*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología de la salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería General*

*Cuatrimestre: I ro "B"*

# PSICOLOGIA DE LA SALUD

**LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD ES UNA ESPECIALIDAD DE LA PSICOLOGÍA QUE COMPRENDE LA APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS Y MÉTODOS PSICOLÓGICOS A CUALQUIER PROBLEMA SURGIDO EN EL SISTEMA DE SALUD, YA SEA QUE SE HABLE DE LOS NIVELES DE ATENCIÓN A LA SALUD, DE SALUD PÚBLICA, DE EDUCACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA SALUD, O BIEN DE OTROS COMPONENTES DEL SISTEMA**



La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos.

## Algunas definiciones de psicología de la salud son

**STONE:** La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud, ya sea que se hable de los niveles de atención a la salud, de salud pública, de educación y planificación a la salud.

**MATARAZZO:** Agregado de las contribuciones profesionales, científicas 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.

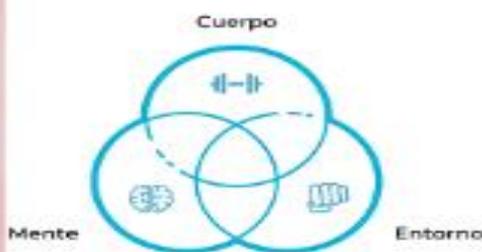
**TORRES Y BELTRAN:** Por psicología de la salud debe entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población.



**BLOOM:** 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.



**HOLTZMAN, EVANS, KENNEDY E ISCOE:** La psicología de la salud se interesa en la relación biopsicosocial de la mente y el cuerpo en un medio sociocultural determinado, así como en el desarrollo de nuevas tecnologías del comportamiento para la promoción y el mantenimiento de la salud.



**RODRIGUEZ Y PALACIOS:** La psicología de la salud es un 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, para el cuidado, mantenimiento y promoción de la salud como un estilo de vida.



# introduccion a la psicologia de la salud



Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud.



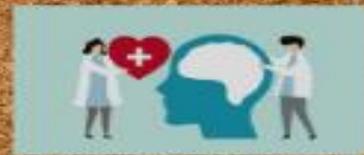
La promoción se puede definir como la integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social (BIOPSIICOSOCIALES)



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

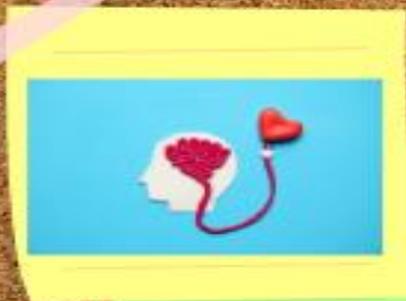


# concepto de salud



La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.

No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.



Según Brenner y Wrubel el bienestar, como sentimiento subjetivo, es el resultado de experimentar salud o autoperceibir que nuestro organismo funciona de manera congruente e integrada.

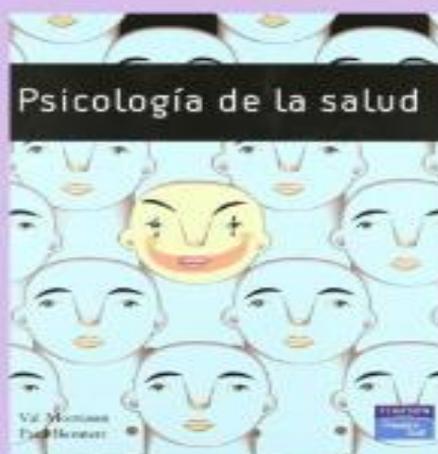
Nuestro bienestar biológico, mental y social corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales bien precisas, que nosotros mismos, a través de nuestra historia, hemos provocado.



## concepto de salud de acuerdo a otros autores

Salud es una palabra que utiliza la mayoría de la gente, pero sin darse cuenta de que puede tener diferentes significados para distintas personas en diferentes momentos de la historia, en distintas culturas, en diversas clases sociales o incluso dentro de una misma familia, dependiendo, por ejemplo, de la edad.

e. El médico de la antigua Grecia Hipócrates (460-377 a. C.) consideraba que la mente y el cuerpo eran una unidad, pero no atribuía la enfermedad a los espíritus malignos, sino al equilibrio entre los fluidos circulatorios corporales (denominados humores: bilis amarilla, flema, sangre y bilis negra)



# origenes de la conducta humana.

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.



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.

# COMPORTAMIENTO Y SALUD



No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalescencia y/o inconveniencias familiares y laborales.

Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental (Jenicke y Cleroux, 1990).



Tales hechos ponen de manifiesto la existencia de ostensibles diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad, en la respuesta a la misma y en la posibilidad de recuperación.





## Estilos de vida

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.



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.



## CONCLUSIÓN

La psicología de la salud juega un papel fundamental y muy importante en la vida de cada persona, ya que la psicología forma parte de la mente, y para tener un completo estado de bienestar se necesita encontrarse bien y/o sano tanto del estado físico como mental. La psicología de la salud tiene sus orígenes en los años 70 y surgió como una necesidad al querer encontrar por completo un estado de bienestar. Anteriormente se mencionan algunos autores que influyeron en gran parte de la psicología de la salud como Stone, Matarazzo, Torres y Beltrán, Bloom, entre otros. Por otra parte es importante tener claro el concepto de salud, la salud entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, esto va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. Para finalizar es importante mencionar que la psicología nos enseña dos tipos de hábitos o estilos de vida, el primero es un estilo de vida saludable en donde la persona mantiene comportamientos saludables como su alimentación saludable, no consume alcohol, no fuma, etc, por el contrario el segundo estilo de vida es todo lo contrario al primero pues en este la persona si fuma, consume alcohol, y no mantiene comportamientos saludables.

## BIBLIOGRAFIA

Fuente bibliografica literaria:

<https://psicologiaautodidacta.com/producto/psicologia-de-la-salud/>

Fuente bibliografica de sitio web

<https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/la-psicologia-de-la-salud-y-su-papel-en-el-desarrollo-de-estilos-de-vida-saludables/#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Salud%20es%20una%20disciplina%20aplicada,del%20sistema%20que%20las%20ejecuta.>

Antologia de Psicología de la salud.