



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores*

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

*Parcial: Primer parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología de la salud*

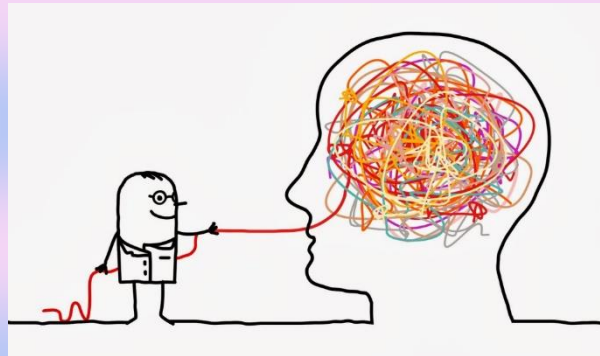
*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

# INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

La Psicología de la Salud es una disciplina de enorme interés en los planes de estudio de Psicología, Enfermería, Fisioterapia o Medicina. En la obra Manual de psicología de la salud se recogen las líneas de trabajo más consolidadas en este campo. Se divide en tres partes: conceptualización, conducta y salud, y conducta y enfermedad. Los temas se exponen de manera didáctica enfatizando sus aplicaciones clínicas con la descripción de procedimientos e instrumentos de evaluación y programas específicos de intervención



salud-enfermedad comenzó a hacer aportes a un campo tradicionalmente exclusivo del discurso médico. El área disciplinar que se dedicó a este estudio se consolidó bajo el nombre de Psicología de la salud



Se interesa por la comprensión de cómo los factores psicológicos, conductuales y culturales contribuyen a la salud física y la enfermedad. Los factores psicológicos pueden afectar a la salud directamente.





El hecho de que la psicología de la salud no es considerada en cuanto a la atención a la salud se refiere, ya que se toma a la medicina como eje principal; por otro lado, la formación del profesional de la psicología de la salud es deficiente y no proporciona conocimiento teórico ni metodológico para hacer intervenciones adecuadas en esta área.

Se ocupa la Psicología de la salud de la atención psicológica de los pacientes enfermos o con secuelas de alguna enfermedad, con base en la premisa de que los factores psíquicos tienen incidencia en el origen y la evolución de la enfermedad, y en la forma como el sujeto enfrenta la experiencia de estar enfermo.



Le interesa a esta rama de la Psicología aplicada el área denominada de la "salud positiva"; la cual plantea que los factores psíquicos y sociales inciden en el mantenimiento de la salud y propone una mirada, que, desde el estudio psicológico, apoye los procesos de promoción de la salud y prevención de las enfermedades.



## Objetivos de la psicología de la salud

### 1. Promocionar de la salud

Se trataría de todas aquellas actuaciones dirigidas a promover un estilo de vida saludable, entendiendo por salud no solo la ausencia de enfermedad, sino también la presencia de un estado de bienestar físico y anímico en el individuo. En este sentido, destacarían las destinadas a fomentar aquellos hábitos de salud que pueden hacer que las personas se sientan mejor en su vida diaria.



### 2. Prevenir enfermedades

Esta tarea pasaría por la modificación de hábitos no saludables asociados a múltiples patologías, bien crónicas o agudas (por ejemplo, el tabaquismo). En este aspecto, se hace aún más evidente la estrecha relación entre los ámbitos de la promoción y de la prevención. Sin embargo, existen otros muchos comportamientos de riesgo cuya eliminación es la única y más eficaz forma de evitar muchas enfermedades graves.



## Objetivos de la psicología de la salud

### 3. Evaluar y tratar enfermedades específicas

Son muchas las alteraciones que han sido objeto de tratamientos basados en las técnicas de modificación de conducta.



### 4. Evaluar y mejorar del sistema sanitario

En este rubro se encuadrarían todas las propuestas dirigidas a mejorar la atención sanitaria en lo que se refiere a la práctica profesional, a la educación sanitaria de los usuarios y a la relación entre los colectivos implicados, además de la formulación de una política de salud.

## Aportes de la psicología de la salud

° Promoción de estilos de vida saludables.

° prevención de enfermedades: modificando hábitos insanos asociados a enfermedades

° Tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, el sida, etc. En estos casos, los psicólogos trabajan junto a otros especialistas de la salud, combinando los tratamientos médicos habituales junto con los tratamientos psicológicos.

° Evaluación y mejora del sistema sanitario.

## Conclusión

Cada vez más se demuestra la evidente relación que existe entre comportamiento, salud y enfermedad, es decir, las personas gozan de salud y padece de enfermedad por la calidad de sus cogniciones, emociones y conductas, el área de la psicología contemporánea más propicia para estudiar los procesos psicológicos de la salud y la enfermedad es la Psicología de la salud del papel de los psicólogos de la salud está en el diseño de instrumentos para medir las conductas de riesgo para la salud, en la creación de programas de prevención y promoción de la salud y en el desarrollo de estrategias de intervención para el manejo de los aspectos psicológicos de la enfermedad los aspectos comportamentales de la nutrición alanceada, la práctica regular de ejercicio, la calidad del sueño, el pensamiento racional, las emociones positivas y las cálidas relaciones interpersonales, tienen un impacto significativo en la salud, el afrontamiento adecuado de la ansiedad, la depresión, el estrés, la optimización del apoyo social, el aprendizaje de nuevas estrategias para la solución de problemas, el beneficio de las prácticas de actividades estéticas, culturales y recreativas, la reestructuración cognitiva, social y ambiental, etc., contribuye a un mejor manejo psicológico de la enfermedad.

# Bibliografía

° Manual de la psicología de la salud

Segunda edición.

Isaac Amigo Vazquez.

Primera parte (punto 1, 1.1, 1.2, 1.3, 2)

° Antología oficial

Introducción de la psicología de la salud

1.1, párrafo 1

<https://cuved.unam.mx>