



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández*

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

*Parcial: Primero*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I "B"*



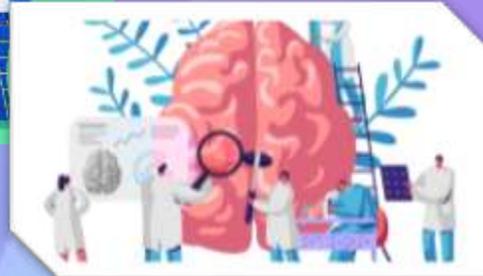
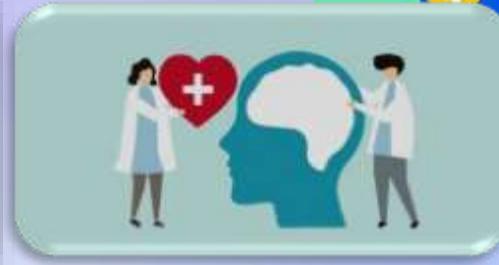
# Fundamentos de la psicología de la salud

## 1.1 Introducción a la psicología de la salud

La psicología de la salud tiene sus orígenes en los años 70, siendo una de sus causas la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología

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

Más tarde el proceso salud-enfermedad pasaría a tomarse de manera más integra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida

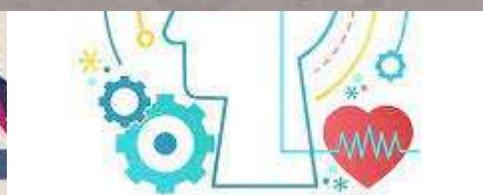


Bloom (1988) dice que la psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta.



STONE dice que 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 la salud

Holtzman, Evans, Kennedy e iscoe, dicen que la psicología de la salud se interesa en la relación biopsicosocial de la mente y cuerpo en el medio sociocultural determinado



## 1.2 concepto de salud

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

En el presente ya no se percibe a la salud como algo a conservar sino más bien a desarrollar



MENTAL FÍSICO SOCIAL



Según Brunner y wrubel (1989) el bienestar, como sentimiento subjetivo, es el resultado de experimentar salud o autopercebir que nuestro organismo funciona de manera congruente e integrada

Dudos sostiene que la salud es “el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones”

Desde el punto de vista subjetivo la salud está relacionada con un sentimiento de bienestar.



### 1.3 orígenes de la conducta humana

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

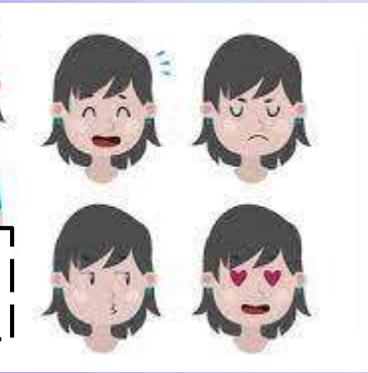


La conducta humana es la respuesta a una motivación, traduciendo motivación como todo lo que impulsa al individuo a realizar una conducta.

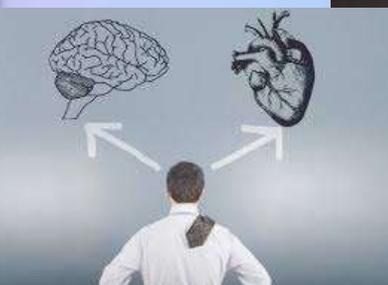
El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte



El medio influye sobre el hombre y este selecciona, rechaza y aun modifica o transforma el medio



La conducta es el vínculo entre los seres, desde que nacemos no dejamos de conducirnos. Surge una necesidad y con ella una conducta que busca la satisfacción

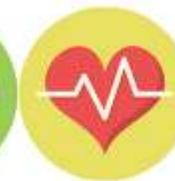


Estilo de vida saludable: con dos dimensiones que se clasifican como: a) evitar adicciones b) cuidar el cuerpo y la salud.

## 1.8 estilos de vida

Habito de vida o forma de vida que hace referencia a un conjunto de actividades cotidianas, algunas no saludables

Singer (1982) dice que el estilo de vida es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”



Ardell (1979) delimita la conducta como “aquellas conductas sobre las que el individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”



Estilo de vida libre: caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al de estilo de vida saludable



El psicólogo Alfred Adler define al estilo de vida como “el sistema de reglas de conducta desarrollado por el individuo para lograr sus metas”



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## Conclusión

Como conclusión tenemos que la psicología de la salud es una gran herramienta para comprender los mecanismos de la salud y la enfermedad, así como para la prevención y el manejo de la enfermedad en lo que se refiere a la psicología, para nosotros como personal de un área de salud, la psicología de la salud nos ayuda mucho durante el tratamiento de un paciente. Tenemos que comprender la salud no solo como la ausencia de enfermedades sino también como el completo bienestar físico, psicológico y social, ya que si alguno de estos se ve afectado termina afectando a los otros.

Antes la psicología no estaba tan involucrada en el proceso de la salud, el rol del psicólogo era saber si las personas estaban cumpliendo con su tratamiento, hoy en día la psicología de la salud no solo se encarga de eso sino también de prevenir enfermedades. La causa principal de que la psicología exista es para satisfacer la necesidad de abordar el proceso salud-enfermedad. Existen varias teorías sobre la psicología de la salud desde diferentes tipos de vista.

La salud es entendida en sentido amplio como bienestar físico, psicológico y social, aunque va más allá del esquema biomédico, desde el punto de vista subjetivo la salud está relacionada con un sentimiento de bienestar, en la actualidad ya no se percibe a la salud como algo que deba conservarse sino más bien como algo que se tiene que desarrollar. Sobre los conceptos de salud también existen varias definiciones: Dudos dice que la salud es “el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones” esto quiere decir que a pesar de tener alguna enfermedad o condición la persona se adapte a ese nuevo entorno y se verá como una persona sana, otra definición de salud sería la de Brunner y Wrubel que dicen que el bienestar es subjetivo, esto quiere decir que cada persona busca su bienestar y su salud.

Dentro de mi trabajo menciono la conducta humana, que es la respuesta a una motivación, traduciendo motivación como todo lo que impulsa al ser humano a realizar una conducta, las conductas humanas constituyen el conjunto de reacciones psicológicas de las personas, permitiendo conservar relación con el medio.

Por último el estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea. Existe el estilo de vida saludable y el estilo de vida libre (no saludable)

## **Bibliografía**

Antología-oficial UDS. Psicología y salud (páginas: 8, 9, 10, 11,12, 13, 25, 26 y27)

<http://boletin.vclconsultores.com/2015/03/los-origenes-de-la-conducta-humana/>

Libro: psicología de la salud

Autor ENRIQUE BARRA ALMAGIA

Editorial: mediterráneo, Santiago, chile

Páginas. 63, 64 y 65