



Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

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: Enfermería

Cuatrimestre: I



1.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

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

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



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, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano



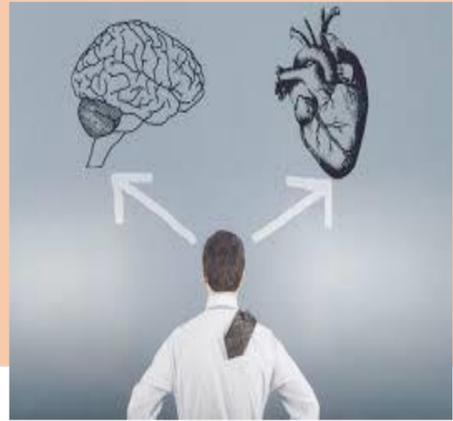
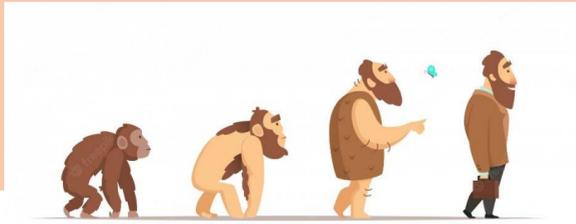
Dubos (1975) sostiene que la salud es "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".



1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

Es emocionante pensar en el Homo sapiens, hombre o mujer, que estuvieron hace más de 70 000 años



1.3 ORÍGENES 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

LAS SITUACIONALES:

Tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas. etc.

LAS PERSONALES:

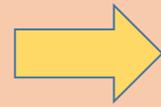
Tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes

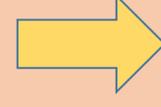
El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte. La mayoría de los psicólogos de hoy acuerdan en que el objeto propio de las ciencias psicológicas es la conducta humana.

1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

De acuerdo con Soler Márquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos

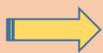


En los países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves. Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos, etc.), contaminación abiótica atmosférica por humos industriales, calefacción, etc.

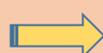


La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales

Lluvia acida.



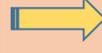
Disminución de la capa de ozono



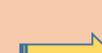
Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.



Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad



Desertificación.



Cambios climáticos



1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

Esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud. Y, en relación a ello, con algún tipo de patología existente que puede desarrollar o haya



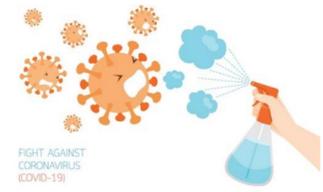
¿QUÉ OBJETIVOS TIENE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD? ESTOS SON LOS PRINCIPALES OBJETIVOS



FOMENTAR LA SALUD
La ayuda de un psicólogo será un aporte importante para conseguirlo, ya que no todas las enfermedades requieren de medicación, o de la medicina más tradicional.

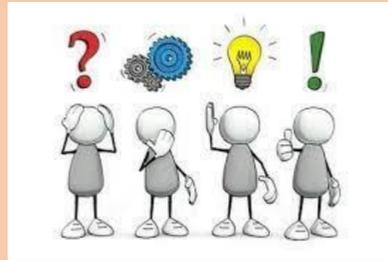


PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. Por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión



INVESTIGACIÓN
La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades, investigar es otro de sus cometidos para saber por qué aparecen estos problemas y la mejor forma de

El comportamiento humano desde los inicios de su historia se ha tratado de estudiar y comprender, esto para tratar de aprovechar sus características en el desarrollo de actividades o mejorarlo para permitirle al ser humano vivir de una mejor manera, ya sea observando sus fortalezas, mejorando esos aspectos y tratando de disminuir las debilidades al aumentar la atención en los puntos en los que generalmente las personas suele fallar.



1.7 COMPORTAMIENTO Y SALUD



PSICONEUROINMUNOLOGÍA
 Las investigaciones en esta rama han demostrado que factores biopsicosociales como el estrés psicológico y la depresión psíquica pueden influir en el sistema inmune. El estrés crónico ha sido asociado con supresión de la función inmune. Sin embargo, los estresantes psicológicos agudos y el ejercicio físico son activadores de la respuesta inmune.

1.8 ESTILOS DE VIDA

Tal como expone Gil Roales (1998), se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.



Mechanic (1986) quien se refiere al concepto de conducta de salud como “los patrones de respuestas relacionados con la salud cuando la persona no tiene síntomas específicos”



En esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer (1982) y Ardell (1979). El primero dice que es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”, mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”.



Millar y Millar (1993) proponen la distinción entre:

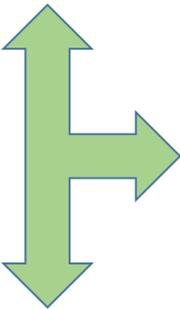
1. Conductas de detección de enfermedades, entendidas como aquellas que proporcionan la posibilidad de detección de trastornos y que por sí mismas no permiten que la persona mejore su salud.
2. Conductas de promoción de la salud, entendidas como aquellas que por sí mismas permiten que la persona mejore su salud.

1.9 MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

SON TRES LOS MODELOS QUE PROPONEN UNA EXPLICACIÓN CAUSAL ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD



Predisposición conductual: Se puede conocer midiendo la probabilidad de que una persona se involucre en la ejecución de una conducta.



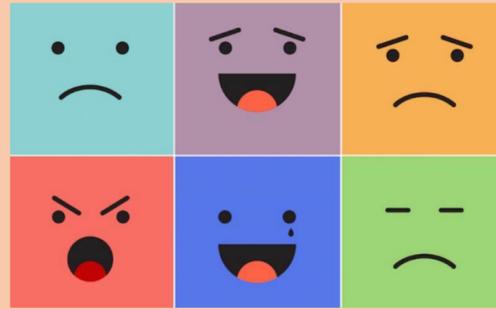
La personalidad induce hiperactividad: El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una afección crónica que afecta a millones de niños y a menudo continúa en la edad adulta. El TDAH incluye una combinación de problemas persistentes, tales como dificultad para mantener la atención, hiperactividad y comportamiento impulsivo.



la personalidad como determinante de conductas agresivas: La personalidad es un patrón que abarca las actitudes, pensamientos o sentimientos de una persona día a día. Además, permite que una persona pueda desenvolverse

1.10 FACTORES EMOCIONALES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta



Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican: la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de la neurotransmisión, activación del eje hipotálamico-hipofisario-corticosuprarrenal con perturbación de ritmos circadianos de cortisol etc



1.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios (Prochaska y Di Clemente, 1992), en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.



Cambiar los hábitos es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino. Adoptar hábitos nuevos y más saludables puede protegerlo de problemas de salud graves como obesidad y diabetes.

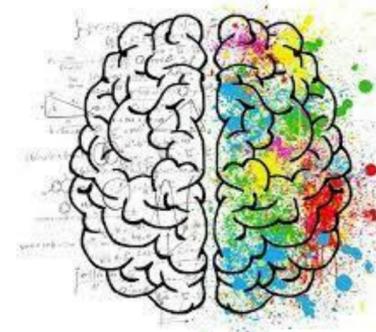


1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc.) como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones



Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo. A los pacientes se les enseña, primero, a reconceptualizar el problema desde un punto de vista cognitivo y a comprender cómo él mismo mantiene las conductas nocivas para su salud a través de determinadas creencias.



CONCLUSIÓN

La importancia de estar sanos se aprecia en los gestos más cotidianos, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Es la posibilidad de desarrollo humano, de disfrute de la vida y de crecimiento, la salud es lo más importante en nuestras vidas y es por eso que se tiene que cuidar día con día, hay muchas formas de poder cuidarte y una, otro aspecto importante es la conducta humana la conducta es la expresión de las particularidades de los sujetos, es decir la manifestación de la personalidad La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento. La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios, 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.

Existen variables que influyen en la salud, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales también existen más personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables; Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente. Las creencias y pensamientos pueden diferir, en gran medida, de la percepción médica objetiva, es por eso que primero se tiene que hacer caso a los doctores ya que son especialistas y mejor preparados que nosotros.

Pero también las variables ambientales perjudican la salud, En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etcétera. Si nosotros tenemos educación ambiental es más probable que nuestros comportamientos sean responsables y cuidadosos con respecto al entorno, lo cual condicionará e influirá, a su vez, en las decisiones políticas, económicas y técnicas.

Dentro de los diferentes tipos de psicología que existen, la psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca la psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos, La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargado de múltiples posibilidades de desarrollo para las "ciencias psi". Entre ellas, pueden señalarse los desarrollos en psicoterapia, la psicología de la salud, la medicina conductual, la medicina psicosomática y la psicología de enlace, pudiendo considerarse dentro de ellos, incluso, asuntos relativos a disciplinas como la psiquiatría y el trabajo social.

La importancia de la salud puede ser vista desde diferentes perspectivas, pero por lo general cuando hablamos de salud, debemos comprender que no solo se trata de un cuerpo sano, sino también de la salud mental. La buena salud puede ser descrita en pocas palabras como una condición en la que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente están funcionando correctamente, Existen varios beneficios de tener una vida saludable, pero el principal de ellos que podríamos nombrar es que nuestro cuerpo se libera de las diversas formas de trastornos y complicaciones y, por tanto, se obtiene una vida más larga, sin sufrir ningún tipo de dolores o malestares. Una persona saludable es capaz de rendir al máximo de su capacidad en todos los ámbitos de su vida y con ello se convertirá en una persona valiosa para la sociedad, porque su organismo funciona de manera correcta y puede realizar sus actividades diarias sin ningún problema. Mentalmente, cuando tenemos salud nos vemos más atractivos y nos sentimos mejor con nosotros mismos y eso nos ayuda a tener mejores relaciones sociales con los demás; por lo tanto podemos llevar una vida más activa en la que podemos realizar muchas actividades físicas, incluso después de envejecer. Esto es porque, el cuerpo puede curarse del desgaste normal asociado con el envejecimiento. La salud y el bienestar provoca una drástica mejora en la calidad general de vida de una persona, por lo tanto la importancia de la salud debe ser tomada en cuenta por todos, sin importar que seamos jóvenes o mayores, ya que ésta tiene un gran impacto en nuestro rendimiento y la eficiencia en general. En otras palabras, nos permite tener un mejor control sobre nuestra vida. Para tener una vida saludable, es necesario llevar una vida disciplinada; comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio físico regularmente y mantenerse alejado de los hábitos poco saludables como fumar y beber en exceso. También es esencial mantener la mente sana, fomentar la clase correcta de pensamientos y manejar adecuadamente el estrés en nuestras vidas.

En las últimas décadas se ha hecho muy popular un mantra de la autoayuda: el cambio incremental. Si quieres ser una persona más activa, adelgazar, organizar mejor tu tiempo, o adquirir cualquier hábito, hazlo poco a poco. Sabemos intuitivamente que hay cambios que no son incrementales sino bruscos. Las personas que dejan de fumar con éxito, con frecuencia lo abandonan de un día para otro. En otros casos un suceso traumático como un accidente de tráfico puede ser suficiente para provocar que alguien empiece a cuidar su salud o a hacer deporte de la noche a la mañana.

Para concluir se puede decir que hay muchos ámbitos que afectan en nuestra salud pero si nos mantenemos informados podremos hacerle frente a eso, el ser humano es muy inteligente y ha evolucionado a lo largo de los años para bien al igual que le medicina junto a la ciencia.

BIBLIOGRAFÍAS

https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/3_Spanish_Why_it_Matters.pdf

LIBRO UTILIZADO

SALUD PÚBLICA DE EDITORIAL “PANAMERICANA”

