



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre

UNIDAD I – FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

La psicología de la salud no está considerada dependiendo de la atención a la salud, ya que esta se toma la medicina como eje principal



“El dolor mental es menos dramático que el dolor físico, pero es más común y también más difícil de soportar”

La calidad del bienestar psicológica y física depende principalmente de nuestros hábitos de vida porque a través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno y este comportamiento está en función tanto de variables personales como ambientales



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

1.1 Introducción a la psicología de la salud

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



“Debes afrontar las tensiones normales de la vida día con día”

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.



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



La medicina preventiva y los programas de inmunización han incrementado la esperanza de vida de la población.

La psicología actual ha evolucionado desde la enfermedad y la disfunción hacia un enfoque centrado en la salud humana, en el funcionamiento positivo.

la muerte prematura está ampliamente determinada por el estilo de vida, los hábitos y las condiciones ambientales perjudiciales evitables



• **1.3.- Orígenes De La Conducta Humana.**

El lenguaje hizo posible acumular Conocimiento. Con el cual se forman las Culturas.

Los humanos nos hemos formado y vivimos en burbujas culturales

A partir del momento en que un ser humano nace, se encuentra inserto en un medio ambiente social y en un medio ambiente natural. Desde ese momento y aun durante toda su vida, estará en constante relación con dicho medio.



Las características que poseemos, nuestra manera de comportarnos, nuestros gustos y preferencias, dependen del ambiente en que nacimos: de haber ocurrido esto en otro tiempo o lugar, nuestra manera de pensar o de sentir serían muy distintas. Estas variaciones se dan aun dentro de las diversas zonas de nuestro país; por ejemplo: el niño de la Patagonia, que debe recorrer varias leguas a pie para llegar a la escuela, recoge influencias muy distintas a las del niño de la ciudad, que viaja en subterráneo, trenes, utiliza escaleras mecánicas



Las conductas son las acciones del hombre en relación con el medio, manifestándose como una búsqueda de equilibrio; por ellas se integran nuestras necesidades con las posibilidades que nos presenta el medio. Dichas acciones no son siempre visibles desde el exterior, sino que se manifiestan de dos dimensiones: la exterior y la interior.

"Los hombres van de una ambición a otra: primero, buscan asegurarse contra el ataque y luego, atacan a otros"

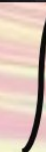
- **1.4.- Variables Independientes En Salud.**



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



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 (agua, combustibles fósiles, bosques, peces, etc.)



Cuando se parte del estado de la población y sus necesidades y se incorporan los determinantes de la salud con el modelo de Lalonde: (estilos de vida, entornos, factores biológicos y sistema de salud) y se encuentran los componentes:



- a) El objetivo de salud expresado en indicadores socio-demográficos y epidemiológicos.
- b) Las actividades y / o servicios
- c) Los recursos: humanos, físicos y financieros.
- d) La tarea de establecer planes que prevean a futuro a partir de una situación presente.



“Planificar es aplicar un proceso que conduce a decidir qué hacer, cómo hacerlo y evaluar lo que se hará antes de la acción” (Begin, 1979).



Conclusión:

Su estrategia central es el equilibrio bio-psico-social. La salud y la enfermedad se verán afectadas por determinantes biológicos, tales como carga genética o temperamento; psicológicos, por ejemplo, niveles de ansiedad, estilo de vida y sociales: cultura, relaciones familiares y redes de contención.

La importancia de los determinantes psicológicos en la salud ha sido estudiada desde comienzos del SXX y se hablado mucho de la necesidad de dietas saludables, de lo nocivo de hábitos como el tabaquismo o el alcoholismo o del impacto de la calidad del sueño y el ejercicio regular en la calidad de vida y la longevidad. Las investigaciones también destacan la relación entre los procesos psicológicos y los fisiológicos.

A veces, cuando las personas se sienten cansadas, enfermas o agotadas y cuando desarrollan alguna enfermedad, no siempre tiene que ver solo con virus o bacterias sino con todo lo que pasa en la mente, el cuerpo y el ambiente. Resfriarse es solo un ejemplo, se trata de que el virus ha atacado con éxito un sistema inmuno deficiente; problemas musculares, cardíacos o respiratorios son comunes en personas bajo estrés físico o psíquico. La liberación de neurotransmisores relacionados con el estrés afecta las defensas y predisponen a problemas de salud; cuanto más trabajemos los contextos de bienestar más control tendremos de nuestros pensamientos, sentimientos y conductas y más reforzaremos nuestro sistema inmunitario.

Fuentes bibliográficas y contenido bibliografico:

Antología oficial de la UDS: (PAG 8,9,10,13)

Fuente de internet: boletin.vclconsultores.com/2015/03/los-origenes-de-la-conducta-humana/ (párrafo 3,5,9,10)

Fuente literaria: FUNDAMENTOS DE SALUD PÚBLICA

AUTORES: Adriana Moiso María de los Ángeles Mestorino Oscar
Alfredo Ojea Invitados y colaboradores La Plata 2007 PRIMERA
PARTE (Pag 419,420,421)