



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar.*

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

*Parcial: Unidad I*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1er cuatrimestre*

# Fundamentos de la psicología de la salud

## 1.1 Introducción a la psicología de la salud

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70



siendo la causa de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad en las personas.



La salud-enfermedad estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología



Tomándose hoy en día de una manera más integral los aspectos psicológicos, biológicos y sociales que influyen



### **LAS BASES IMPORTANTES EN LA PSICOLOGÍA SON:**

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.



-La promoción es la integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones en todos los aspectos.



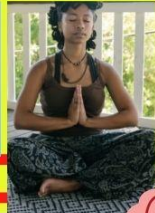
-La prevención son acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento para evitar que la enfermedad aparezca o se prolongue.





## 1.2 Concepto de salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



El profesional de salud tiene que desarrollar un lenguaje para con sus pacientes, ya que ellos saben por su experiencia que los factores psicológicos afectan a la salud y la enfermedad



Una persona puede persistir o sentirse bien establemente ante situaciones que para otras personas son un factor de desequilibrio.



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



Green, Expresa "Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental emocional, consciente o inconsciente; e inversamente".



Si una persona no tiene equilibrio ya sea en su físico, mental o social crea un desvalence haciendo que los demas se alteren





### 1.3 Orígenes de la conducta humana

Las conductas humanas, son reacciones psíquicas de las personas que permiten conservar relaciones con el medio, manteniendo el fenómeno de la vida como también aseguran su continuidad.



A través de esta la forma de ser de la persona y la acción que realiza son con el fin de adaptarse a un nuevo ambiente



Es la respuesta a una motivación, todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.



La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento



El comportamiento humano es la forma en la que procede un individuo ante una situación o una persona.



La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios.



Siendo como principal objetivo la observación del individuo en una situación determinada.





## 1.4 Variables independientes en salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Helby y Carlson (1986), hay tres tipos de variables independientes:



1. Las situacionales, se refieren al apoyo social que recibe un individuo de otras personas influyendo en su conducta de manera positiva o negativamente.



2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables en la persona.



3. 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



Los factores emocionales y cognitivos pueden determinar conductas saludables o depredatorias.



Todo esto depende desde la perspectiva de la persona ya que pueda que a él le parece bien y otra se de cuenta del daño que provoca.



## “Conclusión”

Para concluir a través de esta super nota hemos podido abordar diversos temas empezando desde el surgimiento de la psicología que no es tomado de menos ya que a través de él conoceremos su importancia y el desenlace de la misma con el tiempo en la vida de todos los seres humanos comprendiendo como también reintegrando nuevos factores que son de vital importancia de tener presente para un estado de bienestar completo comprendiendo cada vez mejor el desarrollo de la misma e influencia que tiene si no se encuentra en equilibrio, hasta las variables independientes en la salud conociendo como también profundizando nuestro conocimiento ante dichos temas que son de gran importancia para alcanzar un estado completo de bienestar en la salud de la persona, quitando la venda de que estar resiviendo terapia con un psicólogo no es estar loco, si no más bien es poder alcanzar un estado de paz, equilibrio o balance como por ende tranquilidad para poder desempeñarse en su vida cotidiana de la mejor manera interactuando con las demás personas de forma más abierta y segura de sí mismo. También conoceremos algunas aportaciones de personas que marcaron y dieron su punto de vista para poder desenvolver cada vez más los temas.

A través de dicho trabajo conocimos los tipos de factores que pueden ser los causantes de un desequilibrio o desvalance en la vida de una persona conociendo que si alguno de los pilares no esta bien afecta al otro, como un juego de domino siendo importantes de recalcar el bienestar fisico, social, mental, (biosicosocial) no dejando de un lado la espiritualidad.

### “Bibliografía”

-Antología oficial UDS, Psicología y salud (Página: 8,9,10,11,12,13,14) Url:  
<file:///C:/Users/hamar/Downloads/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LENI03.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

-Pedro González, La definición de salud según la OMS Url:  
<https://www.axahealthkeeper.com/blog/la-definicion-de-salud-segun-la-oms-infografia/>

García Sánchez María Dolores, Psicología de la salud y sus campos de aplicación, (Los Reyes, S.A de C.V. (Página: 18 [Párrafo 1])).