



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Araceli López Pérez*

*Nombre del tema: fundamentos de psicología de salud*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre*

**Fundamentos de la psicología de la salud**

Introducción a la psicología de la salud.

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los 70, siendo una de las causas de su aparición 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 y que pasaría a tomarse de una manera más integral tomando en cuenta aspectos psicológicos y biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

concepto de la 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 de ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

origen 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. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. Es la respuesta a una motivación traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.

variables independiente en salud.

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heybi y Carson (1986) se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

- 1.- las situaciones, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto.
- 2.- las personas tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.}
- 3.- las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

**Fundamentos  
De la psicología  
De la salud.**

variables ambientales  
como condicionante 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

importancia de la  
psicología de la salud

Teniendo a la definición de psicología de la salud esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecte a su salud. Y en relación a ello, con algún tipo de patología existente que pueden desarrollar o haya desarrollado como la ansiedad o la depresión.

comportamiento y  
salud.

No escapa la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales. Tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis o herpes por citar solo las más comunes mientras que otras, a pesar de estar expuestas a los mismos virus, no sucumben a tales infecciones y permanecen

ansiedad y  
estrés

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados facilita el rendimiento incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa y mantiene alerta cuando se está ablando en público.

Ansiedad y  
personalidad.

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencia estable y consistente de comportamientos con ello se quiere decir que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad y en diversas situaciones (consistencia). La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día y casi todos los días y también es diferente entornos como el trabajo o una fiesta. El individuo con elevada ansiedad rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones.

Factores  
psicológicos de  
riesgo.

Teorías de  
cattell,  
eysenck

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son sin duda R.B cattell y H.J. eysenck el objetivo inicial de las investigaciones de cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional. Entre 1948 y 1960 se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajo en loa que se tomaron mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas, medidas de variables que tradicionalmente se avían considerado como indicadores de ansiedad. Poca firmeza de la mano incapacidad para mirar alo ojos a otras personas sensación de vacío de estómago irritabilidad, tensión muscular, disminución de la concentración, elevada respuesta de la piel etc. Las correlaciones entre estas medidas tendían a ser fuertes y positivas y apuntaban hacia la existencia de un único factor de ansiedad.