



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno*

*Imer Alejandro Vázquez Díaz*

*Nombre de la Materia*

*Psicología y Salud*

*Nombre del profesor*

*Laura Jaqueline López Hernández*

*Nombre de la Licenciatura*

*Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre*

*I° Cuatrimestre*

*Comalapa Chiapas*

**FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD**

**INTRODUCCION**

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, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

**Stone**

Es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud.

**Matarazzo**

Agregado de las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad y la identificación de los correlatos etiológicos y el diagnóstico de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas.

**CONCEPTO DE 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, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

**RECOMENDACIONES PARA EL AMBITO SANITARIO**

- \*Promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal.
- \*Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad.
- \*Favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios.
- \*Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios.

**ORIGENES 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 INDEPENDIENTES DE SALUD**

1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
2. 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.
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 (Carlson, Harrigan y Seeley, 1997).

**VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE SALUD**

De acuerdo con Soler Marquez 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 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.

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

## IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

- 1.-Fomentar la salud:** Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábito y de actitudes, por ejemplo: perder peso. 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.
- 2.-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. Prevenir, exponer hábitos saludables y consejos para evitar que se generen determinadas patologías es algo esencial de lo que se encarga la psicología de la salud.
- 3.-Estudiar todos los factores:** Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan en la aparición de una enfermedad. En esta línea, la psicología de la salud se encarga de estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema.

## COMPORTAMIENTO Y SALUD

Si bien poseer ese marcador genético predispone a la persona para desarrollar la enfermedad, en sí mismo no es determinante de ella. Es por ello que cobra especial relevancia hallar respuesta a cuestiones tales como, ¿de qué depende que de entre todas aquellas personas que poseen el marcador genético de determinada enfermedad sólo algunas de ellas desarrollen la enfermedad y otras no? ¿Qué factores biopsicosociales predisponen o interactúan con la fisiología del organismo para poner en marcha el proceso desencadenante de la enfermedad? En este sentido adquiere relevancia la cuestión sobre el papel que juega la personalidad del individuo en la predisposición y posterior desarrollo del trastorno, así como en la evolución de éste y en el modo en que lo afronta.

## ESTILOS DE VIDA

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.
2. . Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

## MODELOS DE LA RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker, 1984), el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada (Edwards, 1961), el de la teoría de la motivación por la protección (Prentice-Dunn y Rogers, 1986) y el de la teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein, 1980).

## ENFOQUE COGNITIVO DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE SALUD

1. Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos y, por otra parte, la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.