

# FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGÍA Y LA SALUD



## SALUD

Bienestar físico, psicológico y social

Dubos: estado de adaptación al medio

Es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante

El cambio de hábitos de la salud

Proceso de autorregulación

La percepción de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad

Las personas aprenden a considerar sus acciones como causa de los sucesos que lo acontecen

La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y al nivel de perseverancia

Una red social de apoyo sirve para mantener y consolidar los cambios efectuados



## ORIGEN DE LA CONDUCTA HUMANA

Reacciones psíquicas de la persona

Se conoce como comportamiento

Indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo

### PRIMERA TEORÍA

Se dio en África hace más de 130 000 años

El comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40 000

### SEGUNDA TEORÍA

Coincide con la idea de un origen biológico Africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí

### BIDIRECCIONAL

El medio influye sobre el hombre y éste selecciona, rechaza y aun modifica o transforma el medio



## IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

Comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo

Se encarga de valorar todos los factores emocionales

Objetivos que tiene la psicología en la salud

Fomentar la salud: Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico

Prevenir exponer hábitos saludables y consejos para evitar que se generen determinadas patologías

Investigación: Para saber por qué aparecen estos problemas y la mejor forma de tratarlos

Estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema

La psicología y la salud se ha tejido fundamentalmente en el escenario del modelo biomédico hegemónico

"Ciencias de la Salud"



## FACTORES EMOCIONALES

Son reacciones psicofisiológicas

Facilitan la interacción social

Relaciones positivas y duraderas

### AUTOESTIMA

Consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo

Emocionalidad puede tener consecuencias para la salud

Ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta

Modelos de relación entre personalidad y salud

Induce hiperactividad

Predisposición conductual

La personalidad como determinante de conductas agresivas