

Psicología y salud

Unidad 1: Fundamentos de la psicología de la salud.

18/09/2023

Rosa María Tello Hernández





Universidad del sureste

Alumna: Rosa María Tello Hernández

Materia: Psicología y salud

Maestra: Lic. Hilda Enriqueta Islas Hernández

Cuatrimestre: 1ero

Tema: Unidad 1: Fundamentos de la psicología de la salud.

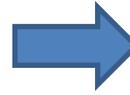




FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



Introducción de 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.

Concepto de salud



Salud entendida como el completo bienestar físico, psicológico y social. Y no solo la ausencia de enfermedades.

Orígenes de la conducta humana



Constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio.

Variables independientes en la salud



Se pueden distinguir 3 tipos:

1. Las situacionales
2. Las personales
3. Las de consecuencia anticipada

Variables ambientales como condicionantes de la salud



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 en la salud



Se interesa por el comportamiento, actitud y proceso que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



Comportamiento y salud.

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.

Estilos de vida

Es una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo.

Modelos de relación entre personalidad y salud

3 modelos que proponen una explicación entre personalidad y salud:

1. La personalidad induce hiperactividad
2. Predisposición como determinante
3. La personalidad como determinante de conductas agresivas

Factores emocionales

Son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ellas

El cambio de hábitos de salud

Debe de ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estados.

Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud.

Se han propuestos varios modelos en los últimos años para explicar el comportamiento de las personas.