



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

ACTIVIDAD:

CUADRO SINÓPTICO

FUNDAMENTOS DE LA ENFERMERÍA

MATERIA:

PSICOLOGÍA DE LA SALUD

DOCENTE:

PSIC. ENRIQUETA ISLAS

ALUMNA:

VERÓNICA SÁNCHEZ DE LA CRUZ

SEMESTRE:

1<sup>ER</sup> CUATRIMESTRE

GRUPO:

“A”

**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 años 70.

-siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud enfermedad de los seres humanos.

-En estas últimas décadas este campo ha ido evolucionando, aplicando nuevas estrategias en prevención e intervención que las diferencian de otras ramas.

-Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud.

**Concepto de salud:** la salud entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social.

**-objetivo:**

-Promover la responsabilidad individual por fomento de la autonomía personal.

-Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas en 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.

**Fundamentos de la psicología de la salud**

**Orígenes de la conducta humana:** las conductas humanas, constituyen el conjunto de las reacciones psíquicas de las personas permitiendo conservar relaciones con el medio.

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

-El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas del individuo.

**Variables independientes en la salud:** según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carison (1989) se pueden distinguir tres variables independientes.

**Tres variables independientes:**

- 1. Las situacionales.
- 2. Las personales.
- 3. Las consecuencias anticipadas.

**Variables ambientales como condicionantes de la salud:** de acuerdo con Soler Márquez y Abad Ross (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales de salud de los individuos.

-La alteración de los equilibrios naturales debido al crecimiento demográfico y el desarrollo industrial.

-Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana.

-la crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental.

**Fundamentos de la psicología de la salud**

**Importancia de la psicología de la salud:** la psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales y relacionados con la conducta.

**Objetivo:**

- Fomenta la salud.
- prevención de enfermedades.
- Investigación.
- Estudiar los factores.

**Comportamiento de la salud:** la salud del comportamiento se define como la relación entre los comportamientos, la salud física y el bienestar general.

-Para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos (personalidad) y fisiológicos del individuo, que se entiende por personalidad, que se entiende por salud y/o enfermedad.

**Estilo de vida saludable:** los estilos de vida son “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”

**1. Estilo de vida saludable: a).** sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc. y **b).** participación en deportes y ejercicio regular.

**2. Estilo de vida libre:** caracterizado por comportamientos contrario al anterior.

**Fundamentos de la psicología de la salud**

**Modelos de la relación entre personalidad y salud:** existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y la salud de los individuos.

**Tres modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:**

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

**Factores emocionales:** las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello.

-Son de carácter universal, bastante independiente de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva.

- En definitiva, existe una relación estrecha entre emociones y salud, la reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo.

**El cambio de hábitos de salud:** el cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estados. (Prochaska y Di Clemente 1992).

**Tipos de cogniciones:**

1. Las percepciones de riesgo.
2. Las expectativas de resultados.
3. La autoeficacia percibida.