



Alumno: Manuel Alberto Pintado Pérez.

Tema: Fundamentos de la psicología de la salud.

1° Cuatrimestre

Materia: psicología de la salud.

Docente: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Licenciatura: Enfermería

24/sep/2023.

### 1.1 Introducción a la Psicología.

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, aborda los procesos de salud y enfermedad en los seres humanos

### 1.2 Concepto de salud.

Bienestar físico, psicológico y social.

Es un concepto predominantemente social porque se vincula con las costumbres, tradiciones, actitudes y juicios de valor. En el plano individual requiere la educación de higiene que deben tener las personas.

### 1.3 Orígenes de la conducta humana.

El entorno de la persona, como su forma de relacionarse con el medio físico y social. Los factores biológicos, como la genética o la alimentación.

### 1.4 Variables independientes en salud.

Variable independiente. Es aquella que puede explicar el porqué del comportamiento de una variable dependiente. También puede llamarse exposición, variable de explicación, factores de riesgo o factores protectores

FUNCIONAMIENTO FÍSICO  
FUNCIONAMIENTO MENTAL  
FUNCIONAMIENTO SOCIAL  
ESTADO DE COMODIDAD  
RECURSOS MATERIALES  
RECURSO TIEMPO  
PRESENCIA DE SIGNOS  
PRESENCIA DE SÍNTOMAS

1.5 Variables Ambientales como condicionantes de la salud

La disponibilidad y calidad del agua, el saneamiento, la gestión de los residuos sólidos, la higiene, los entornos saludables y la planificación urbana.

Agentes químicos y biológicos.  
Radiación ultravioleta e ionizante  
Ruido ambiental.  
Riesgos laborales.  
Prácticas agrícolas, como uso de plaguicidas y reutilización de aguas residuales.  
Entornos urbanizados, viviendas y carreteras.  
Cambio climático.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

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

1.7 Comportamiento y Salud.

La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende.

1.8 Estilos de Vida.

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Dieta saludable y equilibrada.  
Controla tu peso.  
Duerme las horas suficientes.  
Realiza actividad física regularmente.

### 1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

Conocer nuestra personalidad es un factor que nos puede ayudar a entender que eventos nos hace más o menos vulnerables para el desarrollo de una enfermedad.

Creencias sobre la salud.  
El de la teoría de la utilidad subjetiva esperada.

### 1.10 Factores emocionales.

Las Emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.

Los hallazgos indican que la inteligencia emocional de una persona se puede ver afectada por múltiples factores como: comunicación, situación marital, experiencias emocionales, expresividad

### 1.11 El cambio de hábitos de salud.

Cambiar los hábitos es un proceso que involucra varias etapas. Algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo, y podría enfrentar obstáculos en el camino

Intención de cambiar, la fase de motivación

### 1.12 Enfoques cognitivos conductuales de los cambios de conducta de la salud.

Moldean conductas saludables con la finalidad de extinguir hábitos nocivos.

Se concentran en:  
La identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo, relacionadas con conductas perjudiciales para la salud.