

UDOS
Mi Universidad

**PSICOLOGÍA Y
SALUD**

**Alumna: Karla Guadalupe Mérito
Gómez**

Materia: psicología y salud

Licenciatura: Enfermería

Grado: primer cuatrimestre



Pichucalco, Chiapas.

Psicología y salud



CONCEPTO DE SALUD

La salud es entendida como un sentido amplio y el bienestar físico, psicológico, y social va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano

ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones del medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

- *las situacionales: tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto.
- *las personales: tales como creencia, percepciones, expectativas, motivaciones etc.
- *las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

VARIAS AMBIALES COMO CONDICONANTES DE LA SALUD

- *Destrucción de bosques y recursos genéticos
- *Lluvia ácida
- *disminución de la capa de ozono
- *calentamiento global
- *Desertificación
- *cambios climáticos

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

Es importante ya que se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos

COMPORTAMIENTO Y SALUD

No escapa la evidenciando que algunas personas se recuperan de cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que otros causan largos periodos de convalecencia. Tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente disposición a padecer enfermedades viricas.

ESTILOS DE VIDA

1. estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: sobriedad, definida por comportamientos que implican, no fumar, tomar lomientos saludables, no tomar alcohol.
2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior.

LOS MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

- 1) la personalidad induce hiperactividad
- 2) predisposición conductual y
- 3) la personalidad contra determinantes de conductas agresivas.

FACTORES EMOCIONALES

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

(El miedo, la ira, la tristeza -depresión y el asco son reacciones básicas emocionales)

EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios en el cual logra una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido.

ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Estos enfoques tienen su origen en las teorías conductuales y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información, se caracterizan por considerar que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte una función de los trastornos de los procesos cognitivos



