



Nombre del Alumno: Cesar Octavio Álvarez Sanchez

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

**Nombre de la Licenciatura: Enfermería.
Cuatrimestre: 1°**

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 23 de septiembre del 2023

UNIDAD I: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

1.1 - 1.2

La Psicología de la Salud y la Psicología positiva son las disciplinas que estudian la salud desde una visión biopsicosocial, analizan los factores de riesgo y protección, y promueven el desarrollo y calidad de vida del individuo.

NO PODEMOS ASUMIR UNA ÚNICA VARIABLE COMO DETERMINANTE DE NUESTRA CONDUCTA, PUES SOMOS SERES COMPLEJOS POR LO QUE ES NECESARIO EXPLORAR Y EVALUAR QUÉ PUEDE ESTAR TENIENDO MÁS PESO A LA HORA DE MANIFESTARSE DETERMINADA CONDUCTA.

1.3 - 1.4

LA VARIABLE INDEPENDIENTE EN SALUD ES AQUELLA QUE PUEDE EXPLICAR EL PORQUÉ DEL COMPORTAMIENTO DE UNA VARIABLE DEPENDIENTE

se refiere a la intersección entre el medioambiente y la salud pública, aborda los factores ambientales que influyen en la salud humana, y que incluyen factores físicos, químicos y biológicos, y todos los comportamientos relacionados con estos.

1.5 - 1.6

PERMITE AL INDIVIDUO ENTENDER Y ASUMIR DE FORMA MENOS AGRESIVA LA CONDICIÓN CRÓNICA QUE SU ENFERMEDAD CONLLEVA, ASÍ COMO LAS ALTERACIONES QUE SE VEN DESPRENDIDAS AL CONVIVIR CON UNA ENFERMEDAD QUE REQUIERE DE CUIDADOS ESPECIALES DE POR 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 personal¹. Existen formas y maneras de comportarse que son más favorables para la salud, frente a otras que pueden resultar más desfavorables. Esto deriva en el concepto de "estilo de vida", definido como el "conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona"².
Más información:

1.7 - 1.8

La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefáleas o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones).

1.9 - 1.10

El cambio de comportamiento o cambio de hábitos, en el contexto de la salud pública, se refiere a los esfuerzos realizados para cambiar los hábitos y actitudes personales de las personas, para prevenir enfermedades. El cambio de comportamiento en la salud pública puede tener lugar en varios niveles y se conoce como cambio social y de comportamiento

1.11 - 1.12

EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL ES UNA DE LAS PRINCIPALES CORRIENTES DE LA PSICOLOGÍA CONTEMPORÁNEA. ESTA CORRIENTE SE BASA EN LA IDEA DE QUE NUESTRAS ACCIONES Y COMPORTAMIENTOS ESTÁN RELACIONADOS CON NUESTRAS CREENCIAS Y PERCEPCIONES. LA TEORÍA SOSTIENE QUE NUESTROS PENSAMIENTOS, ACTITUDES Y EMOCIONES TIENEN UN IMPACTO DIRECTO EN NUESTRA CONDUCTA.