



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: VANESA RUBÍ SALA GÓMEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD**

**PARCIAL: 1º.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: MÓNICA LISSETH QUEVEDO PÉREZ**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA.**

**1ER CUATRIMESTRE**

**Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 22 de Septiembre del 2023.**

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

La psicología tiene que ver con el estudio científico de la conducta, ideas, actividades y creencias relacionadas con la salud.

- Estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología.
- Tanto como la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional.
- La psicología de la salud es un área que permite la aplicación de los alcances metodológicos.

## CONCEPTO DE SALUD

Es un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo de la ausencia de afecciones o enfermedades.

- La salud es un estado y al mismo tiempo un proceso dinámico cambiante.
- Esta relacionada con un sentimiento de bienestar.
- Dubos sostiene que "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".

## ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.

Las conductas humanas son un conjunto de reacciones psíquicas de las personas, es la respuesta a una motivación.

- El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo.
- La conducta del individuo, cuando se considera un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento.
- Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

## VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Son los factores que pueden influir en el estado de salud de una persona como la alimentación, el ejercicio físico, el ambiente en el que se vive, etc.

- Situacionales: como el apoyo social que se recibe de otros.
- Personales: Tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.
- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos.

## VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia

- Lluvia ácida
- Disminución de la capa de ozono
- Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad

## IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

Se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta.

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Estudiar todos los factores: pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos.

## COMPORTAMIENTO Y SALUD

No escapa a la evidencia 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.

- Las personas que fuman, aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón.
- No es menos cierto que, si bien poseer ese marcador genético predispone a la persona para desarrollar la enfermedad, en sí mismo no es determinante de ella.
- la inagotable actividad de los sujetos competitivos puede llegar a producir alteraciones cardiovasculares que ponen en peligro su vida.

## ESTILOS DE VIDA

"Una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día", mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como "aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud".

- Estilo de vida saludable: sobriedad, no fumar, come alimentos saludables, abstinencia de alcohol
- Estilo de vida libre: Consumo de alcohol, alimentos no saludables, despreocupación por su apariencia física

## MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.

- La personalidad induce hiperactividad
- Predisposición conductual
- 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 independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

- El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.
- Las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo
- Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación

## EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

Debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios, en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.

- Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.
- Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación
- La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud persisten en mantener el curso de sus acciones

## ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc.) como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones.

- Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
- Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos y, por otra parte, la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.
- Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.