



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Jazmin Gómez Diaz

Nombre del tema: Unidad I “Fundamentos de la psicología y de la salud”

Parcial: Único

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: Primero



Pichucalco, Chiapas; a 16 de septiembre del 2023

PSICOLOGIA Y SALUD

PSICOLOGIA EN LA SALUD

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

Se centra en valorar la enfermedad y que procesos la engloban para que se produzca.

Factores emocionales, factores relacionados con la conducta y factores cognitivos.

Tiene como objetivos: fomentar la salud, prevención de enfermedades, investigación y estudiar todos los factores.

Se encarga de evaluar, observar al paciente y comunicarse con él.

COMPORTAMIENTO Y SALUD

El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante hasta la manera de adoptar un tratamiento médico.

Algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencias familiares y laborales.

Aquellas conductas por las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud. Es por ello que se ha propuesto la idea de dos estilos de vida.

ESTILO DE VIDA

Estilo de vida saludable

Sobriedad: comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol.

Participación: en deporte y ejercicio regular mantenimiento de un bajo índice de masa corporal.

Estilo de vida libre

Consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables.

Respecto los estilos de vida se propone la prevención, la distinción entre conductas de detención de enfermedades y conductas de promoción de la salud.

Para ello hay modelos que intentan dar cuenta las relaciones entre la conducta y la salud de los individuos.

RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Creencias sobre la salud

Teoría de la subjetividad

Teoría de la motivación por la protección

Teoría de la acción razonada

Relacionado con las conductas promotoras de la salud.

Relacionado con la detección de enfermedades.

Relación entre comportamiento y salud a partir de rasgos temperamentales y de carácter: la personalidad induce hiperactividad, predisposición conductual y personalidad de conductas agresivas.

Bibliografía

Mentes Abiertas. (s.f.). *Estilo de vida en la Salud*. Obtenido de Mentes Abiertas: <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/la-importancia-de-los-habitos-y-el-estilo-de-vida-en-la-salud-psicologica#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20saludable,la%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20medioambiente.>

Psonrie. (s.f.). *Personalidad a nuestra Salud*. Obtenido de Psonrie: <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/como-afecta-la-personalidad-a-nuestra-salud-fisica#:~:text=El%20desarrollo%20de%20enfermedades%20m%C3%A9dicas%20depende%20muchas%20veces%20de%20nuestra,Salud>

Universidad del Sur. (2023). *Psicología Y Salud*. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt