



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: Fabiola Vianey Martínez Reyes*

*Nombre del tema: unidad I. “fundamentos de la psicología y salud”*

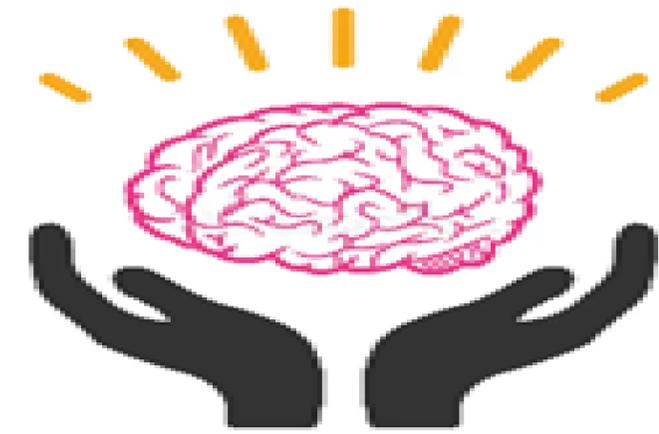
*Parcial: único*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luisa Bethel López Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: I*





“fundamentos de la psicología y salud”

### 1.6 Importancia de la psicología en la salud



Tendiendo a la definición de psicología de la salud, esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

La psicología de la salud 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

#### Objetivos

- Fomentar la salud: existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde un punto de vista
- Prevención de enfermedades: la psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades
- Investigación: explora el campo de la investigación que ayuda a prevenir y aplicar tratamiento adecuado para todo tipo de enfermedades.
- Estudiar todos los factores: influyen diferentes factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos entre otros.

Dentro de los diferentes tipos de psicología que existen, la psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca

La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargados de múltiples posibilidades de desarrollo para las ciencias psicológicas.

la relación entre psicología y la salud se ha tejido fundamentalmente en un escenario del modelo biomédico hegemónico

### 1.7 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 convalecencias y/o inconveniencias familiares y laborales

En ocasiones esta cuestión es soslayada de forma simplista mediante la referencia a los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona

abordamos la posible relación entre los aspectos psicológicos del individuo y el sistema fisiológico que, en cierta medida, regula la susceptibilidad a padecer una enfermedad

para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos personalidad y fisiológicos del individuo es preciso clarificar los tres aspectos que se hallan implicados en la misma, a saber:

➢ se entiende por personalidad, qué se entiende por salud y/o enfermedad y, quizá lo más importante de esta cuestión, averiguar y profundizar en los mecanismos que intervienen en esta interacción.

- Todo ello enfocado desde la perspectiva de la psiconeuroinmunología
- disciplina que estudia la interacción entre cerebro, conducta y sistema inmune
- en los últimos años ha adquirido especial relevancia en el estudio de las relaciones entre psicología y salud

### 1.8 Estilos de vida



Tal como expone Gil Róales 1998, se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.

- las definiciones de Singer 1982 el primero dice que es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”
- mientras que Ardell 1979, 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”.

dos estilos de vida:

- Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal
- Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

Finalmente, existe una tercera aproximación al concepto de estilo de vida se trata de un enfoque pragmático, que parte de la evidencia empírica que demuestra que, para la salud, ciertas formas de hacer, decir y pensar parecen ser mejores que otras

### 1.9 MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD



Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos.

son tres los modelos que proponen una explicación causal 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.

- 1) la personalidad induce hiperactividad;
- 2) predisposición conductual
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.

Una variante del modelo sostiene que ciertas disposiciones crean, de forma crónica, elevados niveles de Arousa fisiológico, el cual causa alteraciones en el cuerpo que, a su vez, desencadenan trastornos fisiológicos



## Bibliografía

., C. V. (2007). *Deporte y salud: estrategias para la salud positiva*, en Ramírez, G:E.:M.: y. AMAPS.

Anderson, R. A. (2001). *psicología y salud*.

Beltrán, F. J. (1992). *Lo psicológico en la determinación de la salud: Lasalud y lo*.

Herbert, B. (1980). *El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual camino para mejorar la salud*. Barcelona. Grijalbo. Obtenido de Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conn caminopara

Lopategui Corsino, E. (2006). *Experiencias de Laboratorio: Bienestar y Calidad deVida*. New Jersey: John Wiley & Sons.