

# UDS

**Nombre de la materia:**

Psicología Y Salud

**Nombre de la profesora:**

Guadalupe Recinos Vera

**Nombre de la alumna:**

Andy Michel Velázquez Sáenz

Grado: 1

Grupo: 'A'

Fecha: 27/09/2023

## Introducción a la psicología de la salud



La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad



Matarazzo (1980) Agregado de las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud



Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el Profesional de la psicología de la salud.

## Concepto de salud



La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social

Nuestro bienestar biológico, mental y social no es un mero accidente en nuestra vida

## Orígenes de la Conducta Humana



A conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado.

## Variables independientes salud

Los síntomas que experimenta, reconocer una relación causa-efecto

## Variables ambientales como condicionantes de la salud

Sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos

## Importancia de la psicología en la salud

El comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

## Comportamiento y Salud

Esta interacción fue abordada desde un punto de vista psicológico y fisiológico

## Estilos de vida

En esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer

Modelos de relación entre personalidad y salud



Conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades

**Factores emocionales**



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

El cambio de hábitos de salud



Los hábitos nocivos para la salud son considerados como conductas que están sujetas a los mismos principios y leyes

Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud



Se deben considerar las barreras y las oportunidades situacionales.