

Nombre de la alumna:

Estrella Lizeth Hernandez Roblero

Nombre de la maestra:

Guadalupe Recinos Vera

Materia:

Psicología y Salud

Trabajo:

Súper Nota

Licenciatura:

Enfermería



La psicología de la salud tuvo sus orígenes en los años 70.



La salud, es el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.



La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento.



Tres tipos de variables independientes:
1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos



La psicología juega un papel importante en la salud al abordar aspectos emocionales, mentales y conductuales que pueden afectar la salud física y el bienestar general de una persona.



Existen 2 Estilos de vida:

- 1. Estilo de vida saludable que implican no fumar, tomar alimentos saludables
- 2. 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.



Básicamente, son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:
1) la personalidad induce hiperactividad;
2) predisposición conductual; y
3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.



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. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.