



**Nombre de alumno: Alan Fernando
Chatu Mejía**

**Nombre del profesora: María Cecilia
Zamorano Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Resúmenes de la
unidad**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: psicología

Grado: 1 cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de septiembre de 2023.

1.1 Introducción a la psicología de la salud

La psicología de la salud podría ser definida como "la disciplina o el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, los técnicos y los conocimientos científicos desarrollados por esta a la evaluación, el tratamiento y la modificación de trastornos físicos o mentales o cualquier otro comportamiento relevante a los procesos de salud y enfermedad.

Entre las principales aportaciones de la psicología de la salud, tenemos.

- Promoción de estilos de vida saludables
- Tratamiento de enfermedades específicas como la diabetes, cáncer, intestino irritable y el sida.

Hay varios factores que contribuyen al interés de los psicólogos por una aproximación teórica y clínica más comprensiva de la salud que el modelo médico de enfermedades, entre ellas:

- ▶ El cambio en la prevención de enfermedades infecciosas a las enfermedades crónicas.

1.2 Aportaciones de la psicología de la salud

Las contribuciones en la psicología de la salud es un campo desarrollado, se refiere a la salud infantil. Se han identificado formas generales de intervención: fisiológica, intervención conductual, intervención en la manipulación del medio.

1.3 Orígenes de la conducta humana

El conocimiento humano es una síntesis de procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta.

- La emergencia del tejido nervioso
- La emergencia del lenguaje
- El surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo

1.4 Variables independientes en salud.

Según Herby y Carlson 1986, el modelo interactivo de conducta saludable, se pueden distinguir tres tipos de variables.

- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos importantes
- Situaciones, como el apoyo social que que recibe de otros, es decir ayudar al paciente dar ánimos que no se sienta solo

1.5 Variables ambientales como condicionales de la salud.

En las sociedades latinoamericanas, hay un gran número de muertes causadas por enfermedades infecciosas, mala higiene, falta de agua y alimentos sin control sanitaria y diversos tipos de violencia, y muchos accidentes.

El desarrollo de una sociedad determina, el peso de las variables ambientales en la salud de individuos, la disponibilidad y calidad del agua, el saneamiento, la gestión de los residuos sólidos, la higiene, los entornos saludables y la planificación urbana.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

La psicología es una disciplina que aplica los conocimientos científicos, técnicos y conocimientos desarrollados, ya que también se interesa por el comportamiento.

El tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, sida, etc.

la prevención en enfermedades modificando hábitos insanos asociados a enfermedades.

1.7 Comportamiento y salud

La psicología clínica y la salud es el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados por esta para evaluar, diagnóstico, explicar, tratar, modificar y prevenir los trastornos mentales.

Tienen funciones del psicólogo clínico y de la salud:

- Evaluación - Diagnóstico - Tratamiento - asesoría
- consulta - Prevención y promoción a la salud

Los lugares donde el psicólogo clínico desarrolla sus funciones de vida:

- Hospital psiquiátricos
- Equipos de psicología clínica en el ejercicio
- Asesoramiento de consulta
- Centros privados de consulta

1.8 Estilos de vida

El estilo de vida es caracterizado por los comportamientos que implican totalmente al anterior, consumo de alcohol y de preocupación por la apariencia física.

Existen varios tipos de estilos de vida

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida sedentario
- Estilo de vida minimalismo
- Estilo de vida activo

El estilo de vida tiene 2 dimensiones el primer es la sobriedad que es definida por el comportamiento que implican no fumar comer alimentos saludables, y a la segunda es la actividad o dimensión que es definida por la participación de deportes y ejercicio manteniendo el IMC bajo.

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud.

Son 3 modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud.

- 1) La personalidad induce hiperactividad
- 2) Predisposición conductual
- 3) La personalidad como determina de conductas agresivas

1.10 Factores emocionales

Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantiene niveles de activación fisiología intensos pueden determinar nuestra salud, si se hacen crónicas. Nosotros como seres humanos experimenta ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, que tienden a producir cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como alimentarse sanamente.

1.11 El cambio de hábitos de salud

Las etapas por las que podría pasar las hora de cambiar los hábitos o comportamientos relacionados con la salud

✗ Reflexión	} Tener un patrón y una calidad de poder cambiar los hábitos que mejoran nuestra salud.
≠ Preparación	
+ Acción	
- mantenimiento	

1.12 Enfoques Cognitivo - Conductuales de los cambios de conductas de la salud

Un claro ejemplo, se utiliza para tratar la depresión, el trastorno de ansiedad y otros trastornos mentales.

Ambos enfoques se enfocan en el estudio de los procesos mentales y de las interconexiones entre los elementos de un sistema

Se basa en la teoría de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno, por lo tanto se enfoca en la identificación y modificación de los pensamientos y emociones que están dentro de un comportamiento determinado.

