

Nombre de alumno: Naomi Vázquez Pérez

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y salud

Grado: 1

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2023.

Ensayo

Introducción

La psicología de la salud parece haberse originado en la década de 1970, su surgimiento requiere abordar los procesos salud-enfermedad, esto se centra en reacciones de causa única biológicamente relevantes y teniendo en cuenta los siguientes aspectos: psicológicos, biológicos y sociales, estos colaboran con otras disciplinas para mejorar. En los últimos años el campo ha seguido evolucionando mediante las aplicaciones de nuevas estrategias de prevención.

La psicología de la salud dicen que se origina en la década de 1970, esto se centra biológicamente relevantes y también teniendo en cuenta los siguientes conceptos, psicológicos, biológicos y sociales. En términos de asistencia sanitaria la salud se considera en relación con la medicina, la información de profesionales de la psicología de la salud.

En la actualidad existen muchas definiciones sobre la psicología de la salud,

Stone en 1979 dijo que la psicología de la salud es una especialidad que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud.

Ma tarazz en 1980 dijo las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud.

Torres y Beltrán en 1986 estrecha entre el equipo de salud y la población un esfuerzo conjunto para identificar y dar solución a los problemas de salud que aquejan a la segunda.

Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúan el profesional de la psicología de la salud. A pesar de los buenos discursos de promoción y prevención, la integración de acciones por otra parte la pobla-

ción y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social más allá de la sola ausencia de enfermedad.

Los estados psicológicos incluyen en nuestra salud que son nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico.

En 1974 la Organización Mundial de la Salud conocida como la (OMS) propuso una definición de la salud en la que se contemplan tres dimensiones las cuales son las siguientes: "La salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades" y la psicología puede ser definida como: "La disciplina del campo de especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos.

Gracias a todo lo anterior, podemos interpretar que la psicología es muy importante para nosotros ya que esta relacionado en muchas cosas.



1. Intervención casi-médica.
2. Intervención conductual
3. Intervención en la manipulación del medio.
4. Métodos más media
5. Intervención del desarrollo.
6. Técnicas de consentimiento

Aplicaciones de la psicología de la salud

- Cáncer
 - Dolor crónico
 - Trastornos cardiovasculares
 - Trastornos del sueño
 - Enfermedades crónicas degenerativas.
 - Enfermedades del alma
 - Duelos
 - Psicosis
 - Psiquiátricas.
- Si el paciente dice que es blanco es blanco.



Orígenes de la conducta humana.

• El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta.

- La emergencia del tejido nervioso,
- La emergencia del lenguaje y
- Simultáneamente el surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo.

Variables independientes en salud.

El modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carison (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes.

1.- Las situaciones, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo.

2.- Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones etc.

variables ambientales como condicionantes de la salud.

Soler Marquez y Abad Ros, (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad de Herminia el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

En las sociedades latinoamericanas un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos contaminados, o por la falta de alimentos.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

- Teniendo 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 afectan a la salud
- ¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?
- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades.
- Investigación
- Estudiar factores de riesgo.
- Estudiar el comportamiento humano.

1.7 Comportamiento y Salud.

Es el campo de especialización de la psicología, que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos.

Dentro de las funciones del psicólogo clínico y de la salud se encuentran la evaluación, el diagnóstico.

1.8 Estilos de vida.

1.- Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como
a) Sobriedad de finida por comportamientos que implican no fumar.

2.- Estilo de vida libre caracterizado

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud.

• Básicamente, son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud.

- ① La personalidad induce hiperactividad.
- ② Predisposición conductual.
- ③ La personalidad como determinante de conductas agresivas.

1.10 Factores emocionales.

- Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandone mos hábitos saludables.
- Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación.

1.11 El cambio de hábitos de salud.

* Etapas por las que podría pasar a la hora de cambiar sus hábitos o comportamiento relacionados con la salud.

- Reflexión: lo estoy pensando
- Preparación: tomo cartas en el asunto
- Acción: empiezo a hacer cambios.
- mantenimiento: veo los cambios.