

# UPDS

## Resumen

Nombre del Alumno: Victor Escandon

Nombre del tema: Resúmenes

Nombre de la materia: Psicología de la Salud

Nombre del Profesor: Maria Cecilia Zamorano

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7

Grupo: A

Grado: 1

# Introducción a la Psicología de la salud

La Psicología de la salud es una especialidad de la Psicología que se enfoca en la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud. Esta disciplina surgió en los años 70 debido a la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos de manera más íntegra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales. La psicología de la salud ha evolucionado en las últimas décadas aplicando nuevas estrategias en prevención y intervención que la diferencian de otras ramas de la psicología.

## Concepto de salud.

La salud es un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptivo y va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva del comportamiento del ser humano. Desde el punto de vista subjetivo, esta relacionada con un sentimiento de bienestar de la persona mientras que los aspectos objetivos de la misma tiene relación con la capacidad de funcionamiento de la persona. Según Dubois (1975) la salud es el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionamiento en funcionar en las mejores condiciones de ese medio.

## Orígenes de la Conducta Humana.

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de la persona. Permiten conservar relaciones con el medio, mantiene el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es la forma de ser el individuo y el conjunto de acciones que afectan con el fin de adecuarse a un ambiente. La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y tiempo determinado, se conoce como comportamiento. La conducta ha sido centro del estudio de la psicología desde sus inicios. John B. Watson, representante de la psicología de la conducta o conductismo postulaba que la psicología debía limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada en lugar de fundarse en la introspección.

## variables independientes de salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986) se puede distinguir tres tipos de variables independientes

1. variable situacionales. estas variables incluyen en apoyo social que recibe de otros, los modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto y las evoluciones externas

2. variables personales. Estas variables incluyen la creencia, percepciones y expectativas, motivaciones entre otros aspectos personales.

3. Consecuencias anticipadas. estas variables se refieren a las consecuencias percibidas de la conducta saludable en términos de costo y beneficios

## Variables ambientales como condicionantes de la salud

De acuerdo con Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina 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 causada por enfermedades infecciosas, condiciones de vida carentes de higiene, falta de control de aguas residuales, alimentos sin control sanitario, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes y diversos tipos de violencias.

## Importancia de Psicología en la Salud

La Psicología de la salud se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecta a la salud. Esta disciplina se centra en valorar la enfermedad y los procesos que la engloban para que se produzca.

La Psicología de la salud evalúa todos los factores emocionales relacionados con la conducta y cognitivos para obtener una visión global y tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

## Comportamiento y Salud

No escapa a la evidencia la forma en la que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causas largos periodos de convalecencia y inconveniencias familiares y laborales. tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades viricas como gripe hepatitis o herpes. Por estar solo las mas comunes mientras que otras a pesar de estar expuestas a los mismos virus no sucumben a tales infecciones y permanecen completamente sanas.



## Estilos de vida

Algunos autores han propuesto la idea de dos estilos de vida

1 Estilo de vida saludable:  
Se caracteriza por dos dimensiones que califican como: a) sobriedad definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables y abstinencia del alcohol entre otros)

2 Estilo de vida libre:  
Se caracteriza por comportamientos totalmente contrario al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física

## modelos de relacion entre Personalidad y Salud

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre las conductas y la salud del individuo. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como conductivos por la importancia que le otorga a estos aspectos para fundamentar su enfoque. Dichos modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker 1984), el de la teoría de la unidad subjetiva esperada (Edwards 1961) el de la teoría de la motivación de la protección (Prentice-Dunn y Rogers 1986) y el de la teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein 1980).

## factores emocionales.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ellas. Son de carácter universal bastante independiente de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro amenaza daño, novedad y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

## El cambio de hábitos de salud

El cambio de hábitos riesgosos deben ser percibidos como un proceso de autoregulación que puede ser dividido en varios estados. Lograda una fuerte intención de cambiar la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.

Schwarzer y Fuchs (1999) sostienen que son muy numerosas la evidencia acerca de que las expectativas de autoeficacia percibida están estrechamente relacionadas con la intenciones conductuales y con el cambio de conductas de relaciones con la salud

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

En el ámbito de la salud de psicología se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para aplicar el comportamiento de salud de las personas. Estos enfoques que tienen su origen en la teorías conductuales y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información