



Mi Universidad

Resúmenes

Nombre del Alumno: Evelin Aguilar García

Nombre del tema: Resúmenes de la unidad I

Parcial : I

Nombre de la Materia : Psicología de la salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: I er cuatrimestre

RESUMEN DE LA UNIDAD 1.

D	M	A
---	---	---



1.1. Introducción a la psicología de la salud.

Disciplina o campo de especialización de la psicología que aplica los principios, los técnicos y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evolución, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que estos pueden tener lugar.

Entre sus principales aportaciones se encuentran:

- a) promoción de estilos de vida saludable.
- b) prevención de enfermedades.
- c) Tratamiento de enfermedades específicas.
- d) evaluación y mejora del sistema sanitario

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico.

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

1.3. Orígenes de la conducta humana

El comportamiento humano es una síntesis de tres pasos emergentes en la historia de la vida en el planeta:

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

1.4 Variables independientes en la salud.

1. Las **situacionales**, tales como el apoyo social.
2. Las **personales**, como creencias, percepción, motivación, son las que juegan un 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.

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud.

El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

1.6 Importancia de la psicología en la salud.

- Fomenta la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación
- Estudiar factores de riesgo
- Estudiar el comportamiento humano

1.7 Comportamiento y salud.

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

1.8 Estilos de vida

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida no saludable

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud.

- 1) la personalidad induce hiperactividad
- 2) Predisposición conductual
- 3) 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 abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, ejercicio físico o la vida social y lo sustituimos por otros como sedentarismo o las adicciones para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales

1.11 El cambio de hábitos de salud.

- Reflexión
- Preparación
- Acción
- Mantenimiento