



Resumen

Nombre del Alumno: Luz Patricia Albores Vázquez

Nombre del tema: Resumen de la I ra unidad

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: primero

1.1 Introducción a la psicología de la salud

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso salud-enfermedad de los seres humanos. En las últimas décadas ha ido evolucionando aplicando nuevas estrategias de prevención e intervenciones que la diferencian de otras ramas de la psicología, para integrar de manera psicológica, biológica y sociales disciplinas para mejorar la calidad de vida.

1.2 Conceptos de Salud

La salud tiene un sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social. Desde el punto de vista subjetivo, esta relacionada con un sentimiento de bienestar. El sentimiento subjetivo es el resultado de experimentar salud o auto-percibir que nuestro organismo funciona de manera congruente e integrada. Dubos (1975) sostiene que la salud es "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio". Existe un principio fisiológico básico que Green y Green expresan "cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental-emocional. Consistente o inconsistente es acompañado por un cambio apropiado en el estado fisiológico."

1.3 Orígenes de la Conducta humana

Constituyen al conjunto de reacciones químicas - psicológicas de las personas, permitiendo conservar las relaciones con el medio. La conducta del individuo se considera como comportamiento. La conducta indaga ciertas etapas formativas en el individuo. Lomax y otros psicólogos hoy acuerdan que el objeto de las ciencias psicológicas es la conducta humana.

1.4 Variables Interdependientes de salud

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

1. Las situacionales
2. Las personales como creencias, percepciones, motivaciones, etc.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.

1.5 Variables ambientales como condiciones de salud

De acuerdo con Soler Marquer 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 causado por enfermedades infecciosas, como aguas residuales, contaminación, eso hace que en otros países sea más avanzados y a eso como consecuencia afecta la calidad de vida de las personas.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta. Se centra en valorar la enfermedad relacionadas con la deficiencia de algunos de ellos. Sus objetivos de la salud son = fomento la salud, prevención de enfermedades, investigación, estudiar todos los factores

1.7 Comportamiento y Salud

La psicología clínica y de la salud es el campo especializado de la psicología aplicando los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados esta para evaluar, diagnosticar, explicar y tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o otro evento relevante para los procesos de salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en los que estos puedan tener lugar.

1.8 Estilos de vida

se le considera en primer lugar de una forma genérica en la que se conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública según el ámbito cultural. De esta misma perspectiva, algunos autores han propuesto la idea de dos estilos de vida

- Estilo de vida saludable = No fumar, deporte, ejercicio, etc
- Estilo de vida libre con comportamiento totalmente diferente a los otros;

1.9. Modelos de relación entre personalidad y Salud

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y la salud de los individuos. Son 3 modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud

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

1.10. Factores emocionales

Las emociones son las reacciones psicofisiológicas que todos experimentan a diario aunque no siempre sea más conscientes de ellas. Son de carácter universal. A lo largo de nuestra evolución como especie gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico garantizando nuestra supervivencia.

1.11. El cambio de hábito de salud

Debe de ser percibido como un proceso de autorregulación que pueda ser dividido en varios estudios

Una persona que establece como meta un cambio en su conducta se basa en los tipos de cogniciones =

La percepción de riesgo, Las expectativas de resultados.

1.12. Enfoques Cognitivos - Conductuales de los cambios de conducta de salud.

Para explicar el comportamiento de salud de las personas se enfoca en la identificación y modificación de los pensamientos y emociones que estén detrás de un comportamiento determinado.