

RESUMENES DE UNIDAD 1

Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino Martínez

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: I

Fundamentos de 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 de salud-enfermedad de los seres humanos, tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida. En las últimas décadas este campo ha ido evolucionando aplicando nuevas estrategias en prevención e intervención que las diferencias de otras ramas de la psicología; sin embargo, el hecho de que la psicología de la salud no es considerada en cuanto a la atención a la salud se refiere, ya que se toma a la medicina como eje principal.

Algunas definiciones de psicología de la salud

- Stone (1979) La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud.
- Matarazzo (1980) Agregado de las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, Prevención y el tratamiento.
- Torres y Beltrán (1986) Actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica, que facilitan la vinculación entre el equipo de salud y la población.

1.2 Concepto de Salud

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo. Según Brenner y Wrubel (1989) el bienestar, como sentimiento subjetivo, es el resultado de experimentar salud o autoperceibir que nuestro organismo funciona de manera congruente e integrada. En el presente ya no se percibe a la salud como algo a conservar sino más bien a desarrollar (Becona, Vazquez y Oblitas, 2000). El paradigma actual en este campo señala que la calidad del bienestar psicológico y físico depende, principalmente, de nuestros hábitos de vida.

1.3 Orígenes de la conducta humana

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios. John B. Watson.

El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

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

- a) La emergencia del tejido nervioso.
- b) La emergencia del lenguaje.
- c) El surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo.

1.4 Variables independientes en salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (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 está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
- 2.- Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., son a quienes juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de prácticas saludables.

3.- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables son relación con los costos y beneficios percibidos. También son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente.

1.5. Variables ambientales como condicionantes de la salud

De acuerdo con Solar, Marquez y Abard, 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, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etc.

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 afecten a su 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

La psicología clínica y de la salud es "el campo de especialización de la psicología, que aplica los principios, técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta, para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar".

1.8 Estilos de vida

- 1.- Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como:
 - a) a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc.
 - b) b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de bajo índice de masa corporal etc.
- 2.- Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior consumo de alcohol, alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

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 abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituycamos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales. Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se hacen crónicos.

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

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

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, el enfoque cognitivo conductual se enfoca en la identificación y

modificación de los pensamientos y emociones que están detrás de un comportamiento determinado. Ambos enfoques utilizan técnicas similares en la práctica clínica, como la terapia cognitivo conductual y la terapia familiar sistémica. Ambos enfoques pueden utilizarse de forma conjunta en la práctica clínica para abordar problemas de salud mental de manera más completa y efectiva. Por ejemplo, la terapia cognitivo conductual se utiliza para tratar la depresión, el trastorno mentales. La TCC se ha demostrado efectiva en el tratamiento de estos trastornos, ya que permite a las personas identificar y cambiar sus pensamientos y emociones negativos, lo que les ayudan a mejorar su comportamiento.

- Reflexión: la estoy pensando
 - Preparación: tomar acción en el futuro
 - Acción: empieza a hacer cambios
 - Mantenimiento: ves los cambios
- Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud se basan en la teoría de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno. Por lo tanto, el enfoque cognitivo conductual se centra en la identificación y