



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Ali Otoniel López Morales.*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud.*

*Parcial: 1er. Parcial.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Néstor Adrián Gutiérrez Bravo.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1er. Cuatrimestre.*

# INTRODUCCION

La salud había sido entendida, durante muchos años, como la ausencia de enfermedad, pero en 1974 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que esta forma de concebirla limitaba la comprensión acerca de su complejidad y su abordaje, de modo que la definió desde entonces como "el complejo bienestar físico, mental y social y no simplemente como la ausencia de dolencias o enfermedades".

La psicología de la salud es un campo de conocimientos que comenzó su desarrollo en la década de los setenta como respuesta ante la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos desde una nueva visión integradora respecto a los elementos biológicos, psicológicos y sociales que intervienen en ella.

Este campo ha avanzado notablemente respecto a la construcción de sus propios modelos, la comprensión de los aspectos involucrados en el comportamiento saludable y no saludable, así como las estrategias de intervención que la diferencian de otras áreas de la psicología; sin embargo, en la práctica aun falta por recorrer respecto a la comprensión de lo que se aporta en el campo profesional.

# Fundamentos de la psicología de la salud

## 1.1 INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Tiene sus orígenes en los años 70



La promoción y prevención son las 2 áreas en donde se enfoca la psicología de la salud

La prevención es el conjunto de acciones que tienen el objetivo la identificación, control o reducción de los factores de riesgo del ambiente y del comportamiento



La promoción es la integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud



A través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno y este comportamiento está en función tanto de variables personales como ambientales.



## 1.2 CONCEPTO DE SALUD

Es el bienestar físico, psicológico y social, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.



La salud es un estado y al mismo tiempo un proceso cambiante.

## 1.3 ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

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.



Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

Existen 2 teorías respecto al origen del ser humano.

La primera señala que el ser humano tuvo origen en África hace más de 130000 años, pero el comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40000 años.



La segunda coincide con la idea del origen biológico africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual.

## 1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Según el modelo de conducta saludable de Heybi y Carlson (1986), se pueden distinguir 3 tipos de variables independientes.

Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que, en instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.



Las situaciones, tales como el apoyo social que 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.

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

## 1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE SALUD

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



Desde el punto de vista humano es necesario construir un nuevo tipo de relaciones entre el sistema social y el natural. En esta construcción tiene que darse nuevos aportes integrativos en diferentes niveles; psicológico, social, técnico, económico y político.



En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etc.



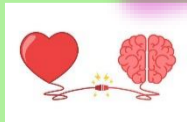
## 1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

Se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten su salud.



Se centra en valorar la enfermedad, y que procesos la engloban para que se produzca.

Fomenta la salud: existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábito y actitudes.



Previene enfermedades: juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades



Estudiar todos los factores: pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyen en la aparición de una enfermedad

Investigación: también explora el campo de la investigación ya que es otro de sus cometidos para saber por qué aparecen esos problemas y la mejor forma de tratarlos

## 1.7 COMPORTAMIENTO Y SALUD

Los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares que ponen en peligro la vida, o pueden ser la causa de la aparición de úlceras gastrointestinales.



# Fundamentos de la psicología de la salud

## 1.8 ESTILOS DE VIDA

Forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día.

-Singer (1982)

Conductas sobre la que el individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud.



## 1.9 MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Personalidad como inductora de hiperactividad



La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza lo cual un aumento de arousal fisiológico que desencadena respuestas tales como la presión sanguínea, de la tasa cardiaca y de la secreción de catecolaminas.



La reactividad fisiológica esta determinada por la evaluación de las situaciones como mas estresantes de lo que en realidad son. O bien porque las conductas realizadas por estos individuos producen elevadas respuestas simpáticas o neuroendocrinas.



Esta forma de actuar es producto de las características cognitivas propias de ciertos perfiles de personalidad.

## 1.10 FACTORES EMOCIONALES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello.



El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiología. Son las emociones mas estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad

Las emociones cumplen una función social y otra motivacional.



Gracias a las emociones hemos logrado responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico garantizando nuestra supervivencia.



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 lo sustituimos por otros.

## 1.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.



Cuando una persona establece como meta un cambio de su conducta de salud, se basa en 3 tipos de cogniciones.



Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.



La auto eficiencia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas confían en si mismas que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud.



## 1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE SALUD.

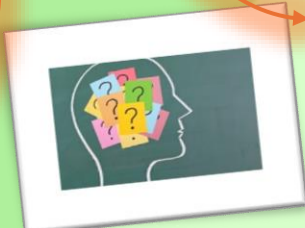


Los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte una función de los trastornos de los procesos cognitivos.



Una relación de colaboración entre terapeuta y consultante.

Son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas meta-específicos.



El foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta.

## **CONCLUSION**

La psicología de la salud ha logrado definir su objeto de estudio, el enfoque de sus intervenciones y los elementos que delimitan su quehacer profesional, así como la intervención que puede realizar en este ámbito, enfocando su actuación en los factores psicológicos involucrados en el proceso de salud-enfermedad.

La psicología de la salud es una disciplina destinada a coadyuvar con otras áreas, aportan elementos teóricos y metodológicos que provienen de la psicología.