



**MATERIA:** Psicología y Salud.

**TEMA:** Fundamentos de la psicología de la salud.

**SEMESTRE:** Primer cuatrimestre.

**DOCENTE:** Néstor Adrián Gutiérrez Bravo.

**ALUMNA:** Yuliana Guadalupe Moreno Hernández.

**ESPECIALIDAD:** Lic. Enfermería.

**FECHA:** 29 de septiembre.

# INTRODUCCIÓN

Los fundamentos de la psicología de la salud tratan aspectos de la conducta humana que influyen a la hora de promover y mejorar el estado general de salud, siempre y cuando estos tratamientos no impliquen una atención especializada.

En resumen, la psicología de la salud debe trabajar de acuerdo a tres fundamentos básicos:

- Buscar la mejora el estado de bienestar del paciente.
- Sus aportaciones al campo de la salud deben estar avaladas por el método científico.
- Contar con las competencias en literatura y evidencias científicas necesarias para diseñar y difundir sus propias investigaciones.

En esta ocasión vamos a representarlo en forma de súper nota. Las supernotas son una técnica que nos ayuda a recopilar ideas y nos facilita la elaboración de una estructura superior. Su función principal está en facilitar la reestructuración global con otra técnica.

Se abarcarán estos subtemas;

1.1 Introducción a la psicología de la salud.

1.2 Concepto de salud.

1.3 Orígenes de la Conducta Humana.

1.4 Variables independientes en salud.

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud.

1.6 Importancia de la psicología en la salud.

1.7 Comportamiento y Salud.

1.8 Estilos de vida.

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud.

1.10 Factores emocionales.

1.11 El cambio de hábitos de salud.

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

## Introducción a la psicología de la salud

Tiene como origen en los años 70.



Esta relacionado con los aspectos psicológicos, biológicos y sociales.

## Concepto de salud

Es un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.



Es el bienestar físico, psicológico y social

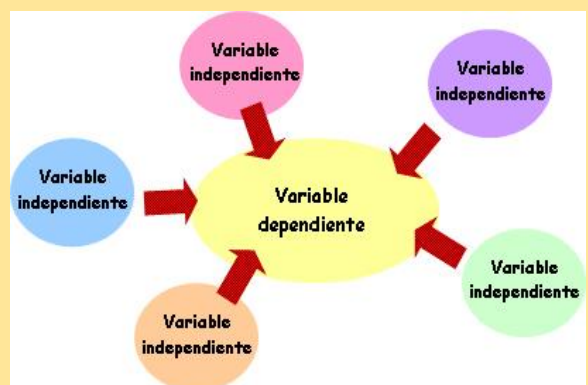
## Origenes de la conducta humana



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

## Variables independientes en salud

Es aquella que puede explicar el porqué del comportamiento de una variable dependiente.



## VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD



Elementos y condiciones que están presentes en el entorno y que pueden influir en los seres vivos que se encuentran en él y en los ecosistemas en general.

## Importancia de la psicología en la salud

Se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo.



Valora todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos.

## Comportamiento y Salud

Se define como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende.



## Estilos de vida



Una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día

## Modelos de relación entre personalidad y salud

Caracterizados como cognitivos por la importancia que les otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.



## Factores emocionales

Son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario.



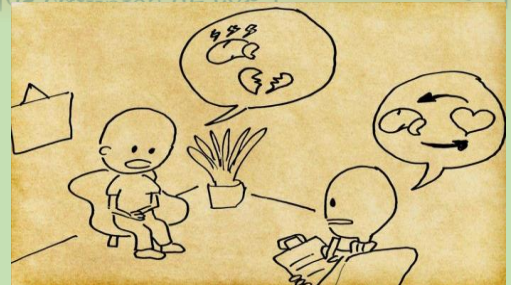
Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva.

## El cambio de hábitos de salud

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios.



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



Tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información.

# CONCLUSIÓN

Como conclusión en punto mío la psicología está ligada a la salud, está relacionado con los aspectos psicológicos, biológicos y sociales.

Lo anteriormente mencionado deja claro los diferentes aspectos de la psicología de la salud y sus fundamentos.

Aparte de conocer sobre los aspectos de la psicología de salud, al mismo tiempo aprender a realizar una súper nota y conocer más de ella.

Para poder realizar este trabajo o actividad se tomaron en cuenta los temas ya mencionados en las súper notas anteriores.