



Mi Universidad

SÚPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: Fabián Aguilar Vázquez

NOMBRE DEL TEMA: Fundamentos de la psicología de la salud

NOMBRE DE LA MATERIA: Psicología de la salud I.

NOMBRE DE LA PROFESORA: Jazmín López Pérez

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Licenciatura en Enfermería (LEN).

CUATRIMESTRE: 1

GRUPO: LEN10SSC0123-A

INTRODUCCIÓN

La psicología es una disciplina que se sumerge en la exploración y comprensión de uno de los aspectos más complejos y fascinantes de la existencia humana: la mente y el comportamiento. A lo largo de su historia, la psicología ha evolucionado desde una perspectiva filosófica hasta convertirse en una ciencia empírica rigurosa. Sus fundamentos descansan en un profundo interés por desentrañar los misterios de cómo las personas piensan, sienten, perciben y actúan.

Uno de los pilares centrales de la psicología es el estudio sistemático y científico de la mente. Los psicólogos se esfuerzan por comprender los procesos mentales subyacentes a nuestras acciones y decisiones. Esto incluye el análisis de la cognición, que abarca la percepción, la memoria, el aprendizaje y la resolución de problemas. También se investigan las emociones y cómo influyen en nuestras experiencias y acciones.

Otro aspecto fundamental de la psicología es el enfoque en el comportamiento humano. Los psicólogos estudian una amplia gama de comportamientos, desde los más simples hasta los más complejos, y buscan identificar patrones y explicaciones para entender por qué las personas se comportan de ciertas maneras en diferentes situaciones. Esto incluye la psicología social, que se centra en cómo interactuamos con otros y cómo influyen las normas sociales en nuestro comportamiento.

La psicología también se ocupa del desarrollo humano a lo largo de toda la vida, investigando cómo cambiamos y nos desarrollamos desde la infancia hasta la vejez. Este campo explora temas como el desarrollo cognitivo, emocional y social, y busca comprender cómo las experiencias de vida moldean nuestra personalidad y comportamiento.

Un aspecto clave de la psicología es su aplicación práctica. Los psicólogos trabajan en diversas áreas, como la psicología clínica, donde ayudan a las personas a superar desafíos emocionales y mentales, y la psicología educativa, que se enfoca en mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Además, la neuropsicología investiga cómo el cerebro y el sistema nervioso influyen en el comportamiento y las funciones cognitivas.

En resumen, la psicología es una disciplina multifacética que busca entender la mente humana y el comportamiento a través de la investigación, el análisis y la aplicación práctica de sus principios. Su alcance es amplio y diverso, y su objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas al proporcionar una comprensión más profunda de lo que nos hace h

PSICOLOGIA Y SALUD

1.1 INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA

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



1.2 concepto de salud

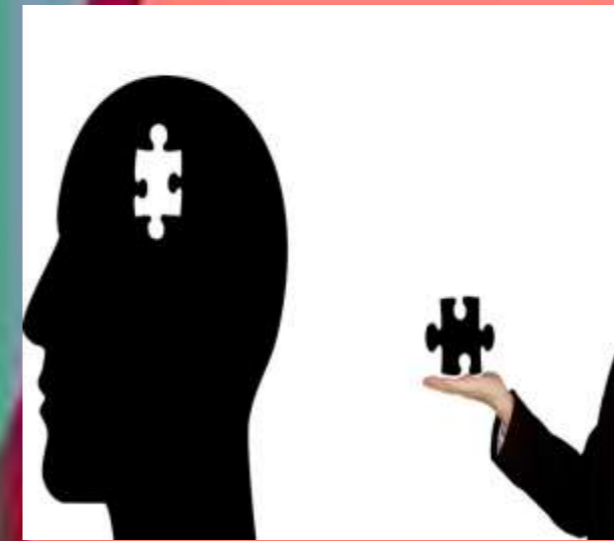
Es la ciencia que estudia la conducta humana y los procesos mentales



Definiciones

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

Torres y Beltrán (1986) Por psicología de la salud debe entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica (actitudes, concepciones, conductas, valores, hábitos, etcétera) que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población, en un esfuerzo conjunto para identificary dar solución a los problemas de salud que aquejan a la segunda.

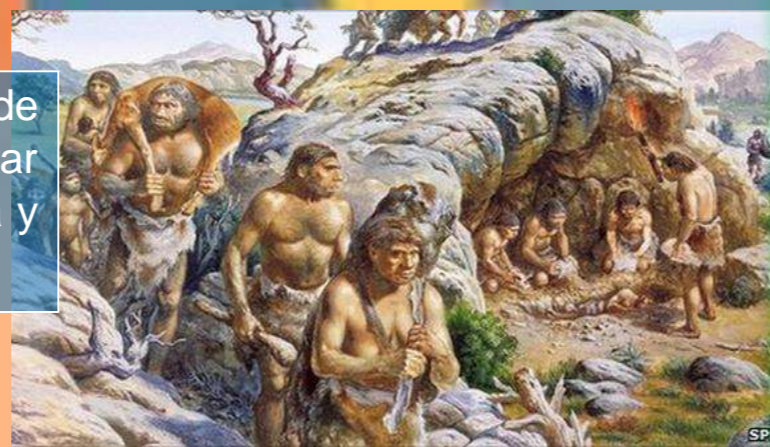


- Y se divide en psicología aplicada
- Psicología básica

1.3 orígenes de la conducta humana

Primeros conceptos

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



continuidad

Existen dos teorías al respecto, la primera señala que el origen del ser humano se dio en África hace más de 130 000 años, pero el comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40 000 de una manera muy abrupta, algunos piensan que incluso pudo deberse a una mutación genética.

La segunda coincide con la idea de un 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 de la salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1- Las situacionales, 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

3- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente (Carlson, Harrigan y Seeley, 1997).



PSICOLOGIA Y SALUD

1.5 variables ambientales como condicionantes de la salud



De acuerdo con Soler Márquez 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

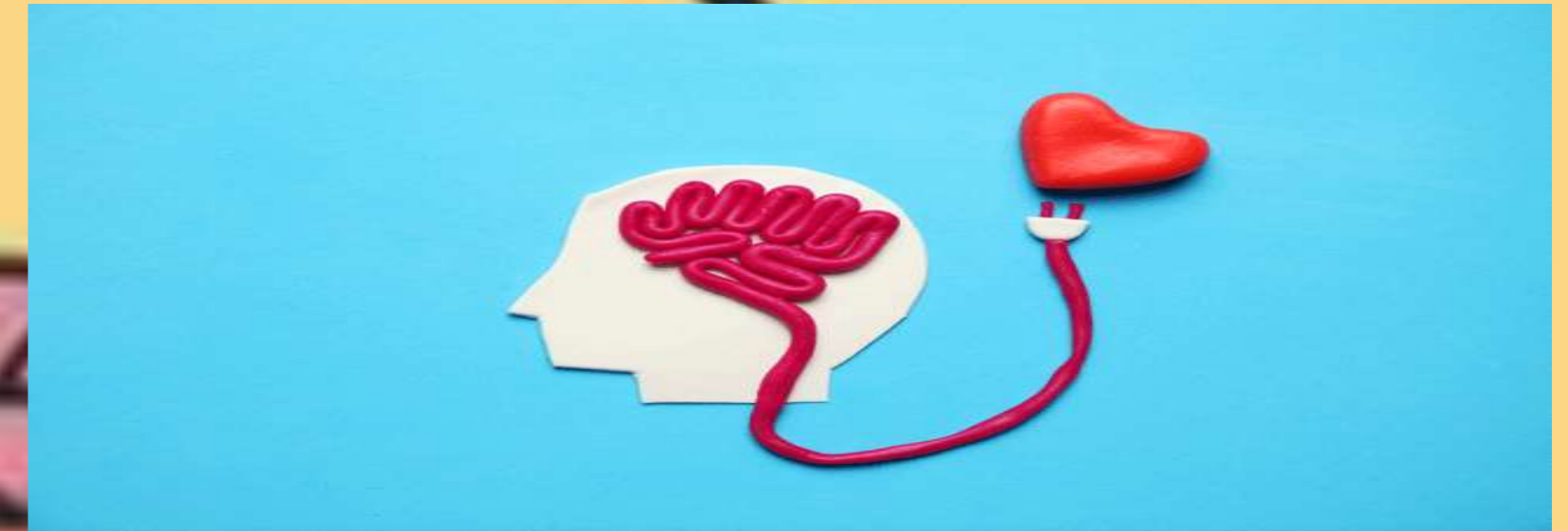


1. Lluvia ácida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad

1. Explosión demográfica
2. Polución del aire.
3. Residuos tóxicos.
4. Incendios
5. Depleción iónica.
6. Enfermedades relacionadas con el ambiente.

1.6 importancia de la psicología de la salud

Comprende a la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido al sistema de salud



Y tiene como aplicaciones

Prevención: conjunto de acciones para la reducción, control e identificación de los factores de riesgo

Promoción: integración de acciones por parte de la población con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, social y mental

1.7 comportamiento y salud

Primeros conceptos

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales



Muchas son las personas que fuman, aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón. Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos

tales hechos ponen de manifiesto la existencia de ostensibles diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad, en la respuesta a la misma y en la posibilidad de recuperación. Puede parecer obvio que tales diferencias individuales se deban fundamentalmente a la dotación genética del individuo.

1.8 estilos de vida

En esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer (1982) y Ardell (1979). “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”, mientras que Ardell, “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”.

Estilo de vida saludable

- *Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc*



Estilo de vida libre

- 2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

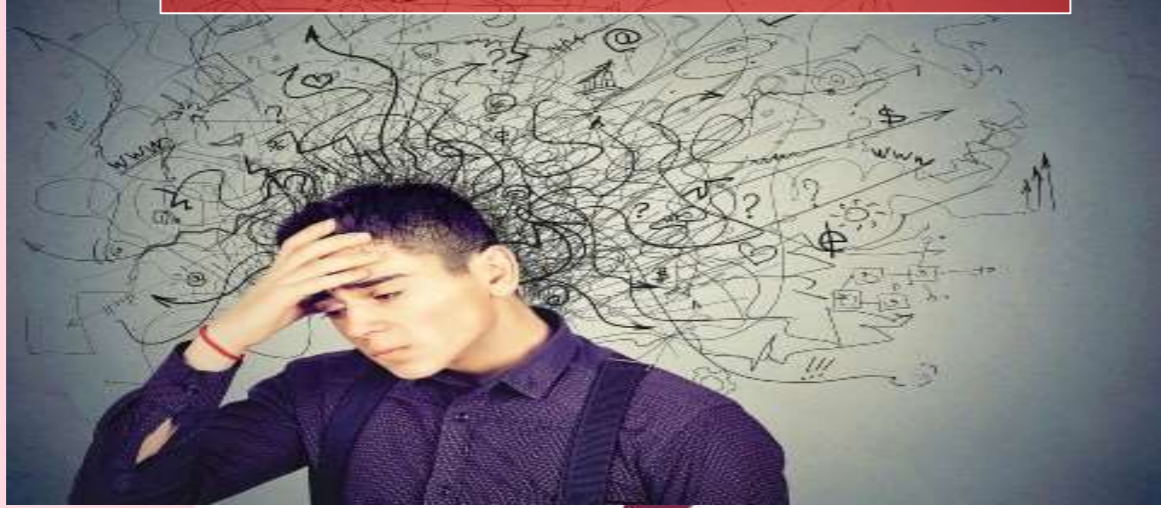


PSICOLOGIA Y SALUD

1.9 Modelos de relacion de salud y personalidad

modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse(1990), que intentan explicar la relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter que determinan la forma de actuar de los individuos

- 1) la personalidad induce hiperactividad;
- 2) predisposición conductual; y
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.



Ciertas personas, en virtud de su constelación de rasgos, responden de forma aguda y/o crónica, esto es, de forma puntual y/o permanente, con una reactividad fisiológica exagerada a los estresores. Según este modelo, la reactividad fisiológica está determinada por la evaluación. Esta forma de actuar es producto de las características cognitivas propias de ciertos perfiles de. Si esta hiperactividad fisiológica es elevada en intensidad o frecuencia, afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo. Una representación gráfica de este modelo la podemos ver en la figura.

Un segundo ejemplo de la aplicabilidad de este modelo es la relación que se establece entre la activación del sistema nervioso simpático y la depresión del sistema inmunitario, lo que provoca que personas con características de hostilidad y tipo A sufran también de enfermedades no vasculares tales como resfriados y gripe. A este punto le dedicaremos mayor atención en los siguientes apartados.

1.10 factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.



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 fisiológica. 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

En definitiva, existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefálea o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones). Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona.



1.11 el cambio de hábitos de salud

1.1 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.



2.-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. En general, las personas aprenden a considerar sus acciones como causa de los sucesos que le acontecen y confían en la posibilidad de cambiar sus conductas riesgosas para su salud.

3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud persisten en mantener el curso de sus acciones; a pesar de los obstáculos, perciben alternativas de solución a los mismos y se recuperan fácilmente de las frustraciones.

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

1) aplicar un cuestionario para obtener información detallada de las conductas de salud que integran el repertorio de la persona entrevistada;

2) realizar entrevistas con las personas significativas que puedan aportar información adicional y relevante;



3) analizar la triple relación de contingencia entre la conducta problema y las variables ambientales que la controlan a fin de realizar un análisis funcional de la misma;

4) registrar la línea de base

5) llevar a cabo un registro por parte de la persona con el objeto de evaluar cómo, cuándo, dónde y en qué circunstancias ocurre la conducta problema.



CONCLUSIÓN

La relación entre la psicología y la salud es profunda y multifacética, desempeñando un papel crítico en la vida de las personas. Esta interconexión se manifiesta en varios niveles y aspectos de la experiencia humana, y su comprensión es esencial para promover la salud y el bienestar de individuos y comunidades.

En primer lugar, la psicología clínica se enfoca en el diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales, muchos de los cuales tienen consecuencias significativas para la salud física y emocional. La terapia psicológica y la consejería proporcionan herramientas efectivas para abordar problemas como la ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios y el abuso de sustancias. Estas intervenciones pueden mejorar directamente la calidad de vida de las personas y ayudar en la recuperación de enfermedades relacionadas con la salud mental.

Además, la psicología de la salud se dedica a entender cómo los factores psicológicos influyen en la prevención y el manejo de enfermedades físicas. Se ha demostrado que el estrés crónico y la depresión, por ejemplo, aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otros trastornos médicos. Por lo tanto, el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas y la gestión de las emociones son esenciales para mantener la salud física a largo plazo.

La relación entre psicología y salud también se manifiesta en el comportamiento de las personas. Los psicólogos estudian cómo las creencias, actitudes y motivaciones influyen en las decisiones relacionadas con la salud, como la adopción de una dieta equilibrada, el ejercicio regular, la renuncia a hábitos perjudiciales (como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol) y la adherencia a tratamientos médicos. Comprender estos factores puede llevar a intervenciones más efectivas para fomentar un estilo de vida saludable.

Adicionalmente, la psicología se encuentra en la base de la promoción de la salud pública. Los psicólogos trabajan en la formulación de políticas y programas de salud que tienen en cuenta no solo los aspectos médicos, sino también los psicológicos y sociales. La educación sobre la salud, la prevención de enfermedades y la promoción de comportamientos saludables se benefician enormemente de una comprensión profunda de la psicología.

En resumen, la relación entre la psicología y la salud es esencial y abarca diversos aspectos de la vida humana. La atención integral a la salud implica considerar tanto los aspectos físicos como los mentales, y la colaboración entre profesionales de la salud y psicólogos es esencial para proporcionar el mejor cuidado posible a las personas y comunidades. Al comprender y abordar los factores psicológicos relacionados con la salud, podemos mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar general.

Bibliografía

UDS. (s.f.). Plataforma educativa UDS. Recuperado el 06 de 02 de 2023, de Plataforma educativa UDS:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/c89aa9c6167750f750ff12374fdb20c8.pdf>