



Nombre del Alumno: Gloria Yazmin Hernandez García

Nombre del tema: súper nota de la unidad 1.1 y 1.2

Parcia: 1

Nombre de la materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Néstor Adrián Gutiérrez Bravo

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er



## LA PSICOLOGIA 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, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integral, tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

Constituimos una unidad como sistemas individuales y también en relación con el mundo que nos rodea, ya que formamos parte de una totalidad mayor que es el ambiente físico, el planeta, y el universo. A través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno.

Este comportamiento está en función tanto de variables personales como ambientales, las cuales permanentemente interactúan y se condicionan entre sí. La salud es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante continuamente

Sufrimos alteraciones en nuestro medio interno, físico y psicológico, así como en nuestras relaciones interpersonales, las cuales suponen permanentes reestructuraciones de nuestros esquemas internos.

El objetivo de todo ello es incrementar la vitalidad para favorecer un mejor nivel de

Funcionamiento psicobiológico y, a la vez, hacer más lento el envejecimiento biológico. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1983) ha emitido las siguientes recomendaciones Para el ámbito sanitario:

- \_ Promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal.
- \_ Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la Enfermedad.
- \_ Favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios.
- \_ Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios.

**Concepto:**

En 1998 la psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta. Las ideas relacionadas con la salud y la enfermedad

\*La psicología se interesa en la relación Biopsicosocial de la mente y cuerpo

\*se toman en cuenta Aspectos físicos, biológicos y sociales

\*la salud de la psicología es un estado y al mismo tiempo un proceso dinámico cambiante continuamente

\*se desarrollan estrategias de comunicación

\*la psicología influye  
-actitudes  
-concepciones  
-conductas  
-valor  
-hábitos

\*se encargan de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social

\*tenemos cambios apropiados en el estado mental, emocional, consiente o inconsciente

**Psicología de la salud**

\*muchas enfermedades crónicas son el resultado de la acumulación de conductas no saludables y condiciones ambientales y perjudiciales

\*sufrimos alteraciones en nuestro medio interno físico y psicológico

\*destaca aspectos saludables de la vida y la persona

\*nuestro comportamiento constituye en la

- \* Alimentación basada en nutrientes naturales equilibrada
- \*beber alcohol o no hacerlo
- \*hacer ejercicio físico
- \*dormir de 7 a 8 horas diarias
- \*ir a controles médicos

La psicología de la salud constituye una excelente alternativa para comprender los mecanismos de la salud y la enfermedad, así como para la prevención y el manejo de la enfermedad a lo que se refiere sus componentes psicológicos

