



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Guadalupe Alejandra López Cruz*

*Nombre del tema: Fundamentos de la Psicología de la Salud*

*Parcial: 1ª. Actividad*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Mtro. Néstor Adrián Gutiérrez Bravo.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

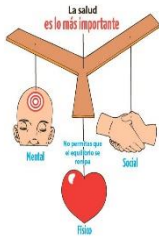
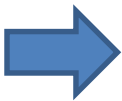
*Cuatrimestre: 1er.*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de Septiembre del 2023*

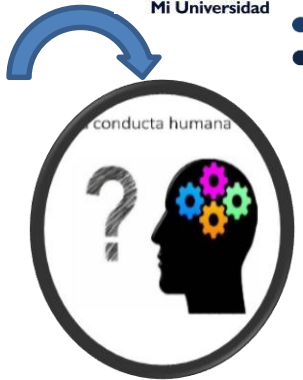
## **SUPER NOTA**



Se puede definir como la integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social, mas alla de la sola ausencia de la enfermedad.



La salud, es el bienestar física, psicológica y social, las salud es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante.



**Variables Ambientales.**  
Ambiente, salud, educación. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales



**Variables Independientes:-**  
1.-Situaciones (Apoyo social)  
2.Personales(Creencias, Percepciones, Expectativas, etc)  
3.-Consecuencias anticipadas (Conductas saludables).



Las conductas humanas constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida



Se encarga de valorar los factores emocionales, los relacionados con la conducta y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener visión para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de algunas de ellas



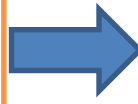
\*Estilo de vida Saludable  
\*Estilo de vida Libre.  
Defienden tanto la prevención de la salud, áreas indiscutibles de intervención en Psicología de la salud.



Los estudios incluidos dentro de esta disciplina sostiene la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune.



\*La personalidad induce Hiperactividad .  
\*Predisposición Conductual.  
\*Personalidad como determinante de conductas agresivas.



El miedo, ansiedad, al ira, la tristeza, depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia efectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.



Los cambios de hábitos de la salud:  
\*Percepciones de Riesgo  
\*expectativas de Resultado.  
\*Autoeficacia Percibida.



Los enfoques cognitivo-comportamentales son muy beneficiosos para el tratamiento de individuos con hábitos nocivos para la salud.

# CONCLUSIÓN

La psicología desde sus orígenes ha sido necesario para el abordaje de la salud-enfermedad con los seres humanos, ya que es una disciplina que puede entender la forma de pensar de cada ser humano, por lo tanto se encuentran muchas definiciones a lo largo del tiempo de diversos autores como, Stone (1979), Matarazzo (1980), Torres y Beltrán (1986), Bloom e Iscoe (1988), Rodríguez y Palacios(1989), que cada uno de estos autores han sumado estudios científicos entender más la relación de la psicología con la salud. Es ahí donde surge la importancia de la promoción y la prevención, son áreas donde los psicólogos actúan de igual modo si hablamos de la salud que es fundamental para el ser humano ya que se tiene el bienestar físico, psicológico y social. A lo que va de la mano con la conducta humana que son las acciones que efectúa para adaptarse a un ambiente, ya que se estudia el comportamiento desde la infancia o adolescencia.

En todo esto podemos encontrar muchas variables independientes como son situacionales como el apoyo social, personales como las creencias y las consecuencias anticipadas como las conductas saludables; se encuentran también las variables ambientales que son fundamentales en la salud ya que en el deterioro del medio ambiente en que vivimos se podría reflejar una crisis moral, es por ello que se debe tomar conciencia en los problemas ambientales para no afectar la vida en este planeta. Siempre ha existido si la salud mental es importante en el ser humano, y que se ha demostrado con investigación que se tiene un equilibrio entre la salud física, mental y espiritual ya que nos lleva a tener una mayor conciencia, la aceptación de las enfermedades que tengamos y con ayuda de la psicología establecer las herramientas para sobrellevar dicha enfermedad. Es a donde nos lleva nuevamente a la promoción en este caso de la salud mental como para prevención de enfermedades. Con ello podemos mencionar los estilos de vida saludables, que llevan a una mejor alimentación, ejercicio, bienestar mental, se encuentra también el estilo de vida libre que son los perjudiciales para nuestra salud ya que es todo lo contrario al estilo anterior, teniendo en cuenta cada uno de estos estilos de vida debemos considerar la personalidad de cada ser humano que se dejan guiar por muchas ocasiones por los estilos de vida libre.

Esto nos lleva a conocer y a experimentar los factores emocionales en el cual el ser humano reacciona al medio, ira, tristeza, depresión y el asco lo cual son las reacciones hacen llevar una vida poca de salud mental y de ahí puede hacer físico ya que el cuerpo al estar cargado de muchas emociones negativas empieza a somatizarlas por medio de malestares físicos. Cuando se empieza a tener estos problemas es importante una ayuda integral de un psicólogo con el área médica, así juntos se podrá llegar al punto mas importante para el mejoramiento, mas que nada en los cambios de hábito para que el individuo pueda sentirse capaz de producir los cambios conductuales necesarios para tener un menor riesgo en salud. En los cambios de conducta cognitivo con los trastornos emocionales, relación de colaboración, producir cambios deseados y el tiempo limitado.