



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Evelin Abigail Cordero
Moreno. **Nombre del tema:** Temas de
unidad 1. **Parcial:** Primero. **Nombre de la
Materia:** Psicología y Salud. **Nombre del
profesor:** Néstor Adrián Gutiérrez
Bravo. **Nombre de la Licenciatura:**
Enfermería **Cuatrimestre:** Primero. **Lugar y
Fecha de elaboración:** Comitán de
Domínguez, Chiapas a 30 septiembre del
2023



INTRODUCCIÓN

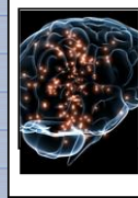
La psicología juega un papel muy importante en cuanto al área de salud puesto que cada paciente tiene una perspectiva diferente de como ve la realidad del momento en qué se encuentra. Para cada persona puede ser difícil no solo el hecho de asimilar que se encuentra enfermo si no también adaptarse al ambiente en qué se encuentra y eso puede causar que esté, se encuentre incómodo y pueda ser más lento su proceso de sanación. Si bien se sabe, la parte de la psicología que entra a esta área no solo es para tratar enfermedades pues muchas veces no es necesario una enfermedad para necesitar el apoyo de un profesional en la psicología, si no para hayar la calma en nuestro interior, esto a su vez nos hará sentir mejor y ver la realidad de distinto modo. A continuación nos introduciremos a esta rama tan fascinante y conocer sobre el comportamiento y como influyen tantos factores mentales en nuestra vida diaria.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

INTRODUCCION A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

°Origen en los años 70'
°Promoción: integración de acciones por parte de la población y organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social. °Prevención: acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo del ambiente.



CONCEPTO DE SALUD

Estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio.

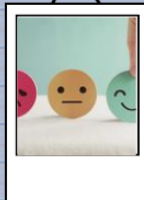
ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Evolución de ciertas etapas formativas en el individuo como infancia o adolescencia.



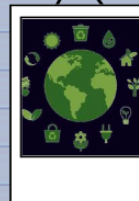
VARIABLES INDEPENDIENTES DE LA SALUD

°Situaciones tales como el apoyo que se recibe de otros se vuelven factores que ayudan a suprimir conductas saludables.
°Personales como creencia, motivaciones, que en última instancia mantienen pautas saludables.
°Consecuencias anticipadas de conductas saludables con relación a costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.



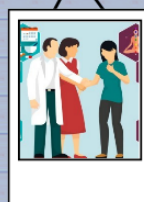
VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD.

Los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Si los individuos tienen educación ambiental es más probable que sus comportamientos sean responsables y cuidadosos con respecto a su entorno.



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

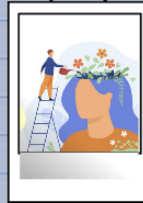
Valorar todos los factores emocionales para obtener una visión global para tratar mucho mejor las enfermedades.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

COMPORTAMIENTO Y SALUD

El sistema nervioso central puede influir en la función inmune y que por tanto los factores psicológicos están implicados en muchos factores.

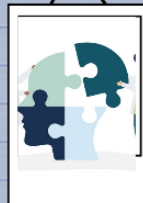


ESTILOS DE VIDA

Estilo de vida saludable y estilo de vida libre. "Prevención y promoción" de la salud, áreas indiscutibles de intervención en psicología de la salud

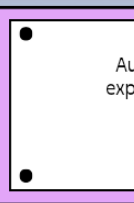
MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Evaluación de las situaciones como más estresantes de lo que en realidad son.
Reactividad inducida por el rasgo



FACTORES EMOCIONALES

La emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección o intensidad.



EL CAMBIO DE HÁBITOS EN LA SALUD

Autorregulación, percepciones de riesgo, expectativas de resultados, autosuficiencia percibida.



ENFOQUES COGNITIVOS DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE SALUD

Las personas son agentes que activamente procesan información. Los comportamientos en general son el resultado de experiencias aprendidas.





CONCLUSIÓN

Después de haber estudiado esta unidad, he aprendido que hay tantos factores que pueden llegar a favorecernos e incluso poner en riesgo nuestra salud. Comenzando desde nuestra niñez en qué aprendemos lo que vemos y como nuestros padres nos forman hasta tener conciencia propia, y que de adultos tenemos tantas preocupaciones que pueden dañarnos pues con esto vienen síntomas de estrés, malestares físicos y demás cosas que si no tratamos en su debido tiempo pueden poner en riesgo nuestra salud.

