



NOMBRE DEL ALUMNO: MARILU LOPEZ HERNANDEZ

NOMBRE DEL TEMA: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

GRADO: 1ER CUATRIMESTRE

GRUPO: B

PARCIAL: 1ER PARCIAL

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD I

NOMBRE DEL PROFESOR: JAZMIN PEREZ LOPEZ

# VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

El desarrollo tecnológico y urbanístico esto genera problemas cada ves más graves. Procesos de industrialización, como utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos) también daños provocados por otros agentes físicos, tales como el ruido ambiental, radiaciones electromagnéticas a las que estamos sometidos de forma constante.



# Importancia de la psicología en la salud

La psicología de salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, que están relacionados con la conducta y los cognitivos de tal forma que pueda obtener visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de algunos de ellos.



# Fomentar la salud

Existen enfermedades que necesitan ser tratados desde el punto de vista psicológico porque en ellos se requieren cambios de hábitos y de actitudes, por ejemplo: perder peso. Y con la ayuda de un psicólogo será importante para conseguirlo, ya que no todas las enfermedades requieren de medicación.



# Prevención de enfermedades

La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. Por ejemplo, en el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, la depresión.

Prevenir, exponer hábitos saludables y consejos esto ayuda para evitar que se generen determinadas patologías es algo esencial de lo que se encarga la psicología de la salud.



# Comportamiento y salud

Existen personas que se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y inconveniencias familiares y laborales.

Tampoco es extraño encontrar a personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes que son los más comunes, y otras que a pesar de estar expuestas a los mismos virus, no sucumben a tales infecciones y permanecen completamente sanas.



# Comportamiento y salud

Existen diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad, en respuesta a la misma y en la posibilidad de recuperación.

Es lógico que tales diferencias individuales se deban fundamentalmente a la dotación genética del individuo. Muchas de las enfermedades citadas parecen tener su “marcador genético”. De modo que el individuo desde su concepción puede estar “programado” para su desarrollo alguna de tales enfermedades si en su dotación genética así aparece especificado.



# Estilo de vida

Es considerada de forma genérica en la que se conceptualiza como una moral saludable que es bajo la responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.

Estilo de vida saludable con dos dimensiones  
a) sobriedad, definida por comportamiento que implican no fumar, tomar alimentos saludables.  
b) actividad definida por la participación en deportes, ejercicios regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal.





# Modelos de relación entre personalidad y salud

Personas en virtud de su constelación de rasgos, responden de una forma aguda y/o crónica esto es, de forma puntual y/o permanente, con una actividad fisiológica se determina por la evaluación de las situaciones como más estresante de lo que en realidad lo son, o bien por que las conductas realizadas por estos individuos producen elevadas respuestas simpáticas o neuroendocrinas.



# Factores emocionales

Carácter universal, bastantes independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, y en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.



# Factores emocionales

Esta función primordial adaptativa, las emociones cumplen una función social y otra motivacional. Facilitan la interacción social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta prosocial. La emoción es la encargada de energizar una conducta motivada que se caracteriza por poseer dirección e intensidad.



# El cambio de hábitos de salud

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autoregulación que pueden ser divididos en varios estudios, en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido los siguientes procesos son de carácter voluntario.

La percepción de riesgo incluye la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad y poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.



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

Cognitivos-conductuales. Enfoques, que tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información, que se caracterizan por considerar: 1) que los trastornos emocionales y la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos, 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante, 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta 4) formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas -meta específicos.



# Modelos conductuales

Estos Comportamiento en general, son el resultado de experiencias aprendidas, por lo cual pueden ser modificadas por nuevos aprendizajes.

El objetivo específico de la terapia es enseñarles al individuo cómo dejar de reiterar estas conductas indeseables y reemplazar por un repertorio de comportamientos apropiados.



# Cognitivo-comportamental

Individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan las que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.

Los pensamientos de un sujeto puede regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos, la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.



# Conclusión

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos.

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Como vimos el bienestar mental es una parte fundamental de la salud.

Como hoy en día sabemos que el estrés ésta asociado a un estilo de vida menos saludable, propiciando adicciones al tabaco y al alcohol, y una peor alimentación.

Es muy importante cuidar la mente tanto como el cuerpo como seres humanos, somos seres sociales así que hay que fomentar y cuidar nuestras relaciones interpersonales con la familia y amistades.