



UDS

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

ACTIVIDAD: SUPER NOTA

PROFESORA: JAZMIN LOPEZ PEREZ

ALUMNA: ARIANA YOMALI HERNÁNDEZ LÓPEZ

GRADO: PRIMER CUATRIMESTRE. 1 “B”

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ,  
CHIAPAS.

En los países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves. Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos, etc.),



En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etcétera.



### 1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente. Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida, pueden mencionarse (Soler y Abad, 2000):



La época actual demanda con urgencia un cambio de valores y una nueva ética en relación con el planeta. El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio. En la educación formal de valores ambientales se utilizan como estrategias fundamentales la técnica de clarificación de valores y procedimientos de modificación de conductas.



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



En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.

Estos enfoques, que tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información, se caracterizan por considerar: 1) que los trastornos emocionales y de 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 y 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.



Desde esta perspectiva, los hábitos nocivos para la salud son considerados como conductas que están sujetas a los mismos principios y leyes que cualquier otra forma de comportamiento aprendido. La meta de la terapia conductual es modificar las conductas desadaptativas en lugar de explorar las motivaciones psicológicas profundas o subyacentes, causantes de este tipo de respuestas.



En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.

La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada y del análisis funcional de las relaciones entre ellas y las variables ambientales (estímulos antecedentes y consecuentes).



Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo. A los pacientes se les enseña, primero, a reconceptualizar el problema desde un punto de vista cognitivo y a comprender cómo él mismo mantiene las conductas nocivas para

## CONCLUSIÓN

Según Soler Márquez Abad Roos, el nivel de desarrollo en la sociedad, se determina el peso relativo de todos los cambios ambientales en la salud de todos los individuos.

Siendo esto en todo el planeta se han dado cambios drásticos, por el aumento de la población, trayendo en si aumento de contaminación con las grandes industrias, las cuales tiran sus residuos de desechos, los que con el pasar de los años vienen afectando así la salud de toda la población, como calentamiento global, cambios climáticos, entre muchos factores más.

Todo esto al no tomar en cuenta todos los problemas que nuestras acciones nos genera es lo que causamos día con día.

Por eso debemos tener conocimiento de la importancia de proteger y darle una solución a los problemas del medio a ambiente.

En este punto como sociedad, también las ciencias se integran como apoyo hacia la sociedad para buna mejor educación sobre el cuidado apoyándonos, así como de lo psicológico, social, técnico, económico y político.

En la psicología su objetivo sobre la salud se interesa en el comportamiento, actitud, y procesos que ocurren en un individuo en el que afecta su salud, valorando todos los factores emocionales, relacionados con la conducta y los cognitivos de una visión global, para el tratamiento de enfermedades.

Pero ante todo la psicología nos ayuda a la prevención de enfermedades jugando en si un papel muy importante para prevenir, exponiendo hábitos saludables, como también consejos para evitar patología, esto llevando a diversas investigaciones, influyendo en los factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre muchos más.

Entendiendo así la salud como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva en donde el comportamiento del individuo, en su vida diaria

Le ayuda a una mejor salud teniendo en si mayor resistencia a algunos tipos de enfermedades. En la psicología se aborda las posibles relaciones entre aspectos psicológicos de un individuo y el sistema fisiológico, que regula la susceptibilidad al padecer una enfermedad enfocándose en la perspectiva psiconeuroinmologia que estudia al cerebro, conducta y sistema inmune, donde los factores psicológicos están implicados en muchas causales que afectan la susceptibilidad, como tal esto se va dando en los estilos de vida, considerándose una forma genérica en la que se conceptualiza como una moral saludable que es responsabilidad de un individuo y según Singer (1982)y Adell (1979), Dice que una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce en sus actividades dia a día, mientras que al aplicarlo a la salud, se delimita como “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos de salud”.

Según la perspectiva de muchos autores del estilo de vida saludable califican como veno a la salud de un individuo el estar en sobriedad de sustancias toxicas, el estar en constante actividad, como deportes, ejercicio regular y un bajo índice de masa corporal. Cual cuyo objetivo de la OMS es la promoción de un estilo de vida saludable, básicamente las perspectivas de los modelos exponen una explicación causal entre personalidad y salud, mostrando así todos los factores emocionales. Siendo reacciones psicofisiológicas que toda persona experimenta a diario, con la cual hemos podido responder ante estímulos para tener un mejor bienestar físico o psicológico, porque al no tener un buen estado de emocionalidad, genera inestabilidad provocado en un individuo, miedo, ansiedad, ira, tristeza, depresión, dejando en ocasiones problemas graves en el individuo, incluyendo sensaciones de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad.

Buscando después en los trastornos emocionales información para un tratamiento basado en técnicas operantes en las conductas del individuo.