



**ANDREA DEL ROCÍO HERNÁNDEZ  
ORTEGA**

**LIC. ENFERMERÍA**

**SUPER NOTA**

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**DOCENTE: JAZMIN LOPEZ PEREZ**

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## ✓ VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD:

En países más avanzados el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves.  
Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor



Para Soler Marquez y Abad Ros, el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

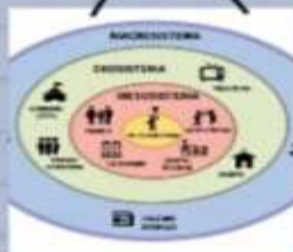


La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales tales como: el agua, combustibles fósiles, bosques, peces, entre otros.

provocando:  
· Lluvia acida.  
· Disminución de la capa de ozono  
· Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.

## Ambiente salud y educación

Los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos



## LA CRISIS AMBIENTAL

El deterioro del medio en que vivimos es expresión de un déficit ético: refleja una crisis moral



Es fundamental la comunicación entre los habitantes de una zona determinada para tomar conciencia de los problemas comunes para conocer sus propias recursos y capacidades.

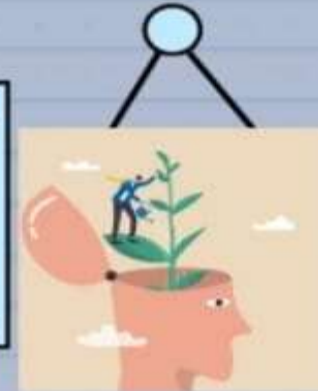


El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio

# IMPORTANCIA DE LA PSICOLÓGICA EN LA SALUD

## PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, obteniendo una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

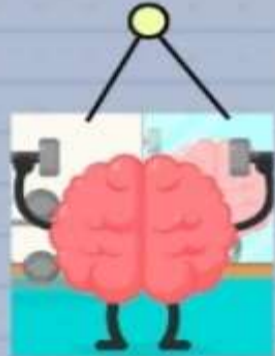


En el año 1978, cuando la American Psychological Association, aceptó crear la rama dedicada a la psicología de la salud.



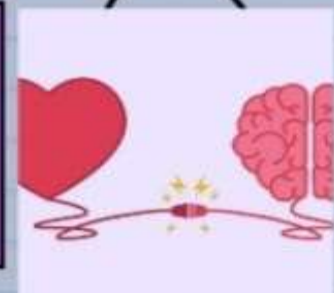
## PRINCIPALES OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA:

Fomentar la salud: Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológica



Prevención de enfermedades: La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades.

Investigación: La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades



Estudiar todos los factores: Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos,



La salud, entendida como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva, implica **trascende salud, entendida como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva.**

# COMPORTAMIENTO Y SALUD

SON:

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



No es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes



## LOS DATOS EPIDEMIOLÓGICOS

Predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental. Jenicke y Cleroux, 1990.



Sin embargo, no es menos cierto que, si bien poseer ese marcador genético predispone a la persona para desarrollar la enfermedad.

En ocasiones esta cuestión es soslayada de forma simplista mediante la referencia a los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona una reflexión profunda sobre la cuestión trasciende la causalidad argumentada

EPIDEMIOLOGÍA



Para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos personalidad y fisiológicos del individuo es preciso clarificar los tres aspectos que se hallan implicados en la misma, a saber: qué se entiende por personalidad, qué se entiende por salud y enfermedad y, quizá lo más importante de esta cuestión, averiguar y profundizar en los mecanismos que intervienen en esta interacción 1990



También se hace una incursión en la psiconeuroinmunología como disciplina integradora de las relaciones entre la conducta y la salud, aborda sus orígenes,

# ESTILOS DE VIDA

GIL ROALES 1998

Se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida



una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo



**ALGUNOS AUTORES HAN PROPUESTO LA IDEA DE DOS ESTILOS DE VIDA:**

- Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican
- Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior



Desde esta perspectiva se propone un nuevo paradigma de salud pública dominante en el mundo industrializado que proclama la prevención de enfermedades.

Éste no se refiere únicamente a una cuestión de hábitos personales, sino que también está relacionado con la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, a la cultura y a la educación.



Esto es, su forma de vida no es sólo una cuestión de voluntad o sentido de responsabilidad y se critica, por tanto, la sobreestimación del nivel de control sobre su propio estilo de vida puesto que muchos elementos son poca o ninguna posibilidad



El problema de esta conceptualización reside en la dificultad de operacionalizar un concepto tan amplio y el posible enfoque a efectos de intervención.

# MODELOS DE RELACIÓN ENTRE:

## PERSONALIDAD Y SALUD

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos, Dichos modelos son el de creencias sobre la salud

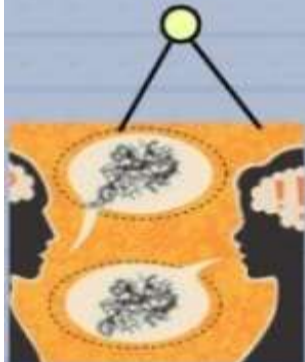


Cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque problemas genéricos de estos modelos son la escasa capacidad predictiva, los resultados incongruentes que han generado y el excesivo peso que se deposita en las variables cognitivas



### LOS PRIMEROS ESTÁN MÁS RELACIONADOS CON LAS CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD,

- La personalidad induce hiperactividad
- Predisposición conductual
- La personalidad como determinante de conductas agresivas



La reactividad fisiológica está determinada por la evaluación de las situaciones como más estresantes de lo que en realidad son o bien porque las conductas realizadas por estos individuos producen elevadas respuestas simpáticas o neuroendocrinas.

La reactividad fisiológica resultante puede incluir tanto actividad simpáticoadrenal como actividad pituitaria adrenal



Si esta hiperactividad fisiológica es elevada en intensidad o frecuencia, afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo



La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza.

# FACTORES EMOCIONALES



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de el.



Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.



lo largo de nuestra evolución como especie, gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar

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



las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo es decir:



Del significado que le dé a este, y de la respuesta de afrontamiento que genere.



Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas, y al contrario, otros estímulos emocionales aparentemente inocuos pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante

# EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

PROCHASKA Y DI CLEMENTE,  
1992

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios

Cambiar de hábitos  
desde la consciencia



Lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido, los procesos son de carácter voluntario.

- Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad
- Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona



En la fase de motivación, el sujeto decide qué acciones realizará y en la de volición cuánto esfuerzo invertirá y durante cuánto tiempo persistirá en ellas.

por ejemplo, alguien decide bajar de peso, primero debe estar fuertemente motivado y convencido de que es saludable hacerlo,



Percibir los riesgos que para su salud conlleva el exceso de peso y posteriormente evaluar las distintas estrategias a seguir para lograr el objetivo planteado tipo de dieta, compra de alimentos de bajas calorías, cuándo y cómo comer, realización de actividades físicas

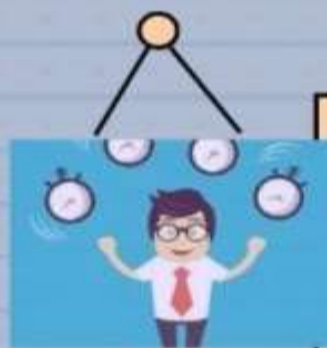
Se deben considerar las barreras y las oportunidades situacionales



# ENFOQUES COGNITIVO CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

## 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.



Tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agente que activamente procesan información.

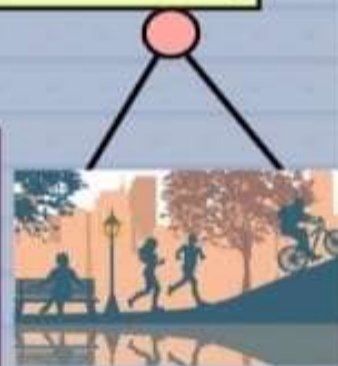
- Se caracterizan por considerar que los trastornos emocionales y de la conducta
- Una relación de colaboración entre terapeuta y consultante

## MODELOS CONDUCTUALES

En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas,



A través de programas de condicionamiento operante pueden moldearse conductas saludables con la finalidad de extinguir o disminuir hábitos nocivos



En general se recomienda aplicar un cuestionario para obtener información detallada de las conductas de salud que integran el repertorio de la persona entrevistada;

Durante el proceso de reestructuración cognitiva, en primer lugar se deben identificar los pensamientos automáticos

## **CONCLUSION**

En conclusión la psicología de la salud nos da la posibilidad para poder comprender y tomar conciencia sobre la importancia de tener salud mental ya que esto conlleva para evitar o saber llevar el manejo de enfermedades a consecuencia de nuestras decisiones de nuestra vida cotidiana.