



Mi Universidad

Nombre Del Alumno: Luis Rafael Cantoral Domínguez

Nombre Del Tema: Fundamentos De La Psicología
De La Salud

Parcial: 1

Nombre De La Materia: Psicología Y Salud

Nombre Del Docente: Luisa Bethel López Sánchez

Nombre De La Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1°

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Es una rama de la psicología que se centra en el estudio de los procesos psicológicos relacionados con la salud y el bienestar. Busca entender cómo los factores psicológicos, sociales y biológicos influyen en la salud física, así como en el comportamiento relacionado con la enfermedad y su prevención.



ESTILOS DE VIDA:

Gil Roales (1998) dice que se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo.

SINGER (1G82) Y ARDELL (1G7G):

El primero dice que es una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día, mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Se clasifica en:

- sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc.
- actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal.

ESTILO DE VIDA LIBRE:

Caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.





ALIMENTACIÓN BALANCEADA:

Uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable es una alimentación balanceada. Esto incluye el consumo de una variedad de alimentos ricos en nutrientes, tales como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

La actividad física regular es otra componente esencial. Realizar ejercicio de manera consistente fortalece el sistema cardiovascular, mejora la flexibilidad y aumenta la masa muscular. Las recomendaciones sugieren al menos 150 minutos.



HIDRATACIÓN ADECUADA:

Beber suficiente agua diariamente ayuda a mantener la salud de los órganos, facilita la digestión y mejora la apariencia de la piel. Se sugieren al menos 8 vasos de agua al día.

BUEN DESCANSO:

Dormir entre 7 y 9 horas por noche es esencial para la recuperación del cuerpo y la mente. Un buen descanso mejora la concentración, el estado de ánimo y la salud en general.



BENEFICIOS:

Adoptar un **estilo de vida saludable** tiene múltiples ventajas que mejoran tanto la calidad de vida como la longevidad. Una buena alimentación, ejercicio regular y hábitos saludables pueden tener un impacto significativo en el bienestar general.

IMPACTO POSITIVO EN LA SALUD MENTAL:

Uno de los aspectos importantes es el impacto positivo en la salud mental. La combinación de una dieta equilibrada y ejercicio regular puede reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar.



AUMENTO DE LA ENERGÍA Y PRODUCTIVIDAD:

Mantener hábitos saludables también conduce a un aumento de la energía y la productividad. Una buena alimentación y suficiente actividad física aseguran que el cuerpo funcione de manera eficiente, proporcionando más energía para realizar actividades diarias y mejorar el rendimiento en el trabajo o estudio.



TRABAJO DE LA OMS:

cuyo objetivo principal es la promoción de estilos de vida saludables, esto es, una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida.

EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD:

Es un proceso que implica modificar conductas y patrones de comportamiento que afectan el bienestar físico y mental. Este proceso es clave en la psicología de la salud, ya que muchos problemas de salud están relacionados con hábitos poco saludables, como una dieta inadecuada, el sedentarismo o el consumo de tabaco.



LAS PERCEPCIONES DE RIESGO:

Incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones. En ocasiones, los sesgos optimistas de ciertas personas las conducen a subestimar los riesgos objetivos, y por tanto, a no poner en prácticas ciertas conductas precautorias

LAS EXPECTATIVAS DE RESULTADOS:

Se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación. En general, las personas aprenden a considerar sus acciones como causa de los sucesos que le acontecen y confían en la posibilidad de cambiar sus conductas riesgosas para su salud.

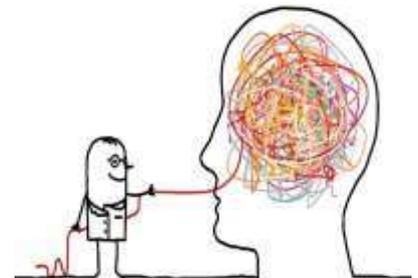


LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA:

Determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud persisten en mantener el curso de sus acciones.

ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD:

Estas técnicas buscan modificar patrones de pensamiento y comportamientos que pueden ser perjudiciales para la salud, promoviendo la adopción de hábitos saludables.





MODELOS CONDUCTUALES:

Son marcos teóricos que explican cómo se forman, mantienen y modifican los comportamientos, especialmente aquellos relacionados con la salud. Estos modelos se centran en el análisis de los factores que influyen en las decisiones de las personas y cómo se puede intervenir para promover cambios positivos en el comportamiento.

MODELOS COGNITIVO-CONDUCTUALES:

Se basan en la premisa de que los pensamientos, emociones y comportamientos están interrelacionados y que los cambios en cualquiera de estos tres elementos pueden influir en los otros. Estos modelos se utilizan ampliamente en el tratamiento de trastornos psicológicos y en la promoción de cambios de conducta.



CONDUCTA:

Es el conjunto de acciones, reacciones y comportamientos observables que manifiesta un ser humano o un animal en respuesta a un estímulo o situación en particular. Estas respuestas pueden ser tanto voluntarias como involuntarias, y están influenciadas por factores biológicos, psicológicos y ambientales.

BIBLIOGRAFÍAS

Skinner, B.F. (1981). *La conducta de los organismos*. Madrid: Fontanella.

Beck, A.T. (1985). *Terapia cognitiva de los trastornos emocionales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Watson, J.B. (1970). *El conductismo*. Buenos Aires: Paidós.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Recomendaciones para un estilo de vida saludable. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>