

**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 y la administración pública, según el ámbito cultural.

## SINGER (1982) Y ARDELL (1979):

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.





## 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 con el fin de evitar consecuencias nocivas para su salud.

## 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.

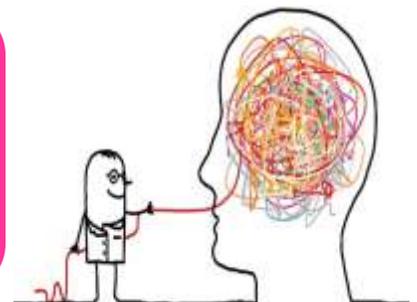


## LA AUTOEFICACIA PERCIBIDA:

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; a pesar de los obstáculos, perciben alternativas de solución a los mismos y se recuperan fácilmente de las frustraciones.

## 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, incluyendo los relacionados con la salud.



### **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.**