

**SANDRA GUADALUPE MORALES  
GUZMAN.**

**Fundamentos de la psicología de  
la salud**

**Yaneth Fabiola solórzano Penagos**

**Grado: 1.**

**Grupo: "B".**

## 1.1 Introducción a la psicología de la salud

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, los psicólogos de la salud ayudan a los pacientes a manejar enfermedades crónicas y evitar enfermedades prevenibles al combinar la teoría psicológica y la investigación para desarrollar formas de ayudar a los pacientes a mantener un estilo de vida saludable.



## 1.2 concepto de salud

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

Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, que presumía que la salud era, simplemente, la ausencia de enfermedades biológicas.

- **Salud física.** Corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esa interacción.
- **Salud mental.** El rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas con el ámbito que la rodea. La salud radica en el equilibrio de la persona con su entorno de ese modo, lo que le implica una posibilidad de resolución de los conflictos que le aparecen.

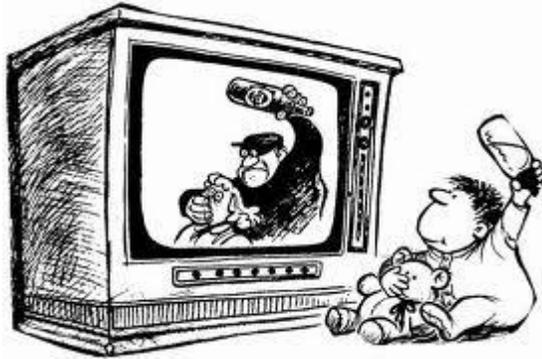


### 1.3 orígenes de la conducta humana

De este modo el ambiente lo influirá, lo estimulará. Cada objeto que toque, la forma en que lo alimenten y cuiden, los seres que entren en contacto con él, le mostrarán al niño las características del mundo en que nació. Ese medio puede ser hostil o amigable, rudimentario o tecnificado, indiferente o protector. Pero en esta relación, no se manifiesta el sujeto como elemento pasivo; no recibe las influencias sin reacción alguna. Por el contrario, el sujeto reacciona, elige cosas, rechaza otras, e incluso modifica el medio de acuerdo con sus necesidades. Es decir, se manifiesta como sujeto actuante:

Esta relación entre el sujeto y el ambiente es, entonces, *bidireccional*: el medio influye sobre el hombre y éste selecciona, rechaza y aun modifica o transforma el medio. Se presenta, por lo tanto, bajo la forma de interacción.

Así, durante el transcurso de su vida, el hombre es modificado por el medio, el que, a su vez, lo modifica.



## 1.4 variables independientes en salud

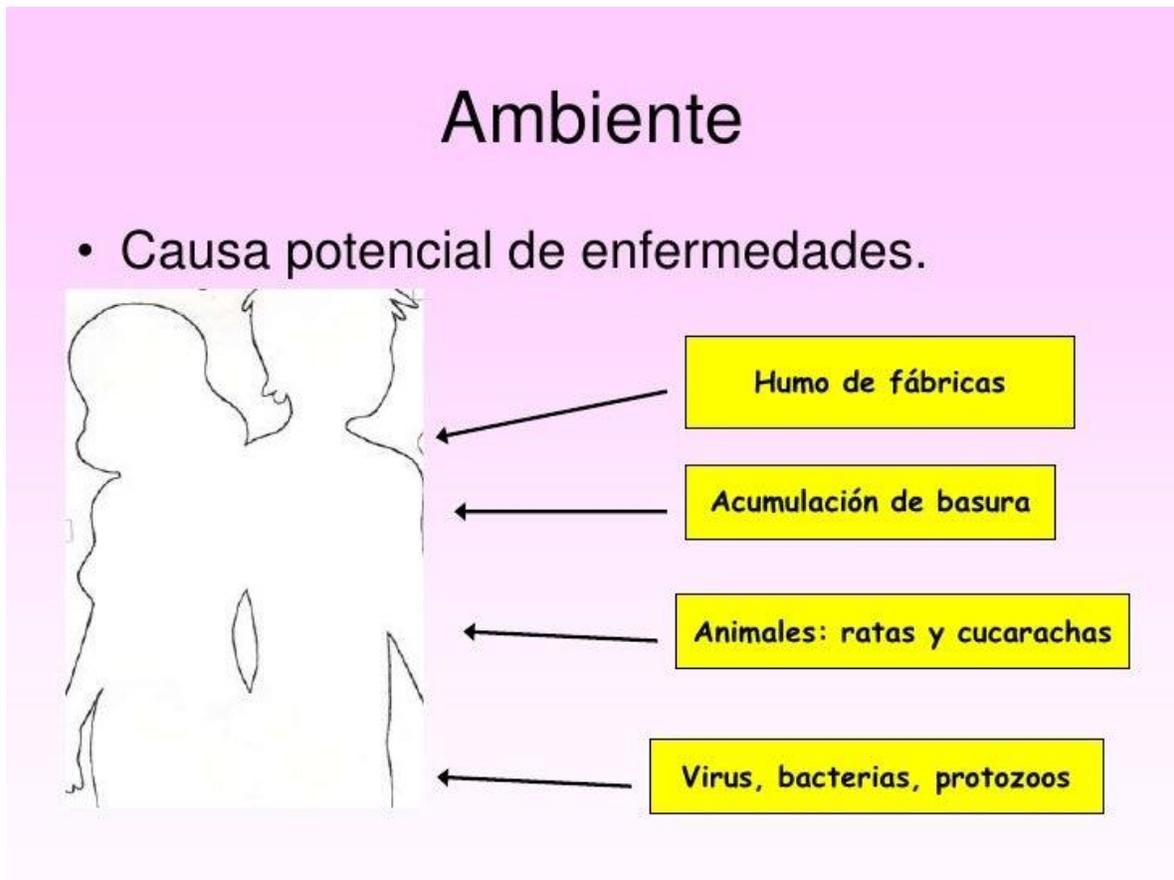
En el contexto de la investigación médica, las **variables** son fundamentales para la obtención de datos y la realización de análisis estadísticos. Las **variables** pueden ser **independientes**, es decir, que no dependen de otras variables, o dependientes, es decir, que se ven afectadas por otras variables.



## 15 variables ambientales como condicionantes de la salud

El crecimiento económico y la globalización han originado evidentes beneficios, pero al mismo tiempo han provocado la aparición de nuevos riesgos. Existen dificultades e incertidumbres para identificar con

exactitud la relación causal entre medio ambiente y salud. La medición de la exposición a numerosos factores ambientales es compleja porque no disponemos de sistemas adecuados de información y vigilancia sanitaria que permitan valorar la magnitud y gravedad de los riesgos. La información disponible sobre las enfermedades relacionadas con el medio ambiente procede de la experimentación en animales, estudios de laboratorio, estudios epidemiológicos y toxicológicos.



## 1.6 importancia de la psicología en la salud

La psicología de la salud es un campo fascinante que ha evolucionado enormemente a lo largo de los años, capturando la atención de

profesionales de la salud y del público en general. Este enfoque interdisciplinario se centra en cómo los factores psicológicos afectan la salud física y emocional de las personas, así como en cómo estas a su vez influyen en su bienestar general.



## 1.7 comportamiento y salud

El comportamiento saludable se adquiere y aprende, y es un proceso que implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento y desarrollo. El estudio del comportamiento de salud desde la perspectiva psicosocial busca entender por qué las personas realizan acciones perjudiciales para su salud, incumplen prescripciones terapéuticas o no buscan ayuda cuando tienen problemas de salud. La psicología de la salud se enfoca en describir, explicar y predecir comportamientos saludables, así como en evaluar y modificar conductas relacionadas con la enfermedad.

# Las claves del Comportamiento Humano



Juan Manuel Opi

**Amat**  
editorial

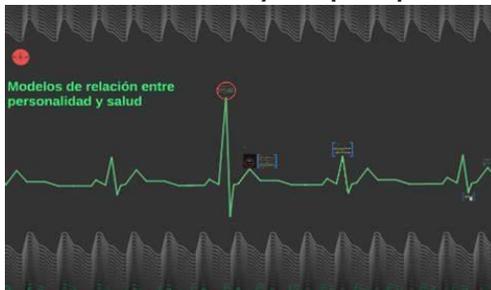
## 1.8 estilos de vida

Es un concepto sociológico, que permite una aproximación a las ideas, valores y conductas de las comunidades humanas. El concepto surgió en la década de 1910 y es atribuido al psicólogo austrohúngaro Alfred Adler (1870-1937), quien lo definió inicialmente como “el sistema de reglas de conducta desarrollado por los individuos para lograr sus metas en la vida”. Hoy en día, se lo entiende más bien como el camino elegido para vivir.



## 1.9 modelos de relación entre personalidad y salud

es un área de estudio fascinante en la psicología, que ha capturado la atención de investigadores y profesionales de la salud por igual. Varios modelos y enfoques han surgido para desentrañar cómo las características de personalidad impactan nuestro bienestar físico y mental. Es crucial entender esta relación ya que puede influir en el comportamiento.



## 2.6 factores emocionales

Las emociones son fenómenos complejos, reacciones psicofisiológicas del ser humano **provocadas por un estímulo que resulta significativo para la persona**. El estímulo puede ser interno (por ejemplo, recordar algo) o externo (por ejemplo, recibir un comentario negativo).

Las emociones más comunes son el asco, el miedo, la sorpresa, el enfado, la alegría y la tristeza.

Las emociones son comunes a todos los seres humanos pero dependen de la personalidad y de los rasgos distintivos de cada individuo. Una emoción implica tres componentes:



## 2.7 el cambio de hábitos de salud

Cambiar puede ser difícil. Tampoco es usted el único que siente que a veces es imposible aplicar sus conocimientos sobre cómo vivir un estilo de vida saludable. Afortunadamente, hay esperanza. La gente logra grandes transformaciones con pequeños cambios cotidianos. Y usted también.

Tal vez la respuesta esté en la ciencia de los hábitos saludables. Y no tiene que empezar de cero, puede aprovechar esos hábitos que ya tiene. Tal vez hasta ese que lo llevó a la cola de servicio en el auto.



## 2.8 enfoques cognitivos\_ 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, 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.



## 2.9 ansiedad y estrés

El estrés y la ansiedad son parte de la respuesta natural de lucha o huida del cuerpo. Cuando alguien se siente bajo amenaza, su cuerpo libera las hormonas del estrés.

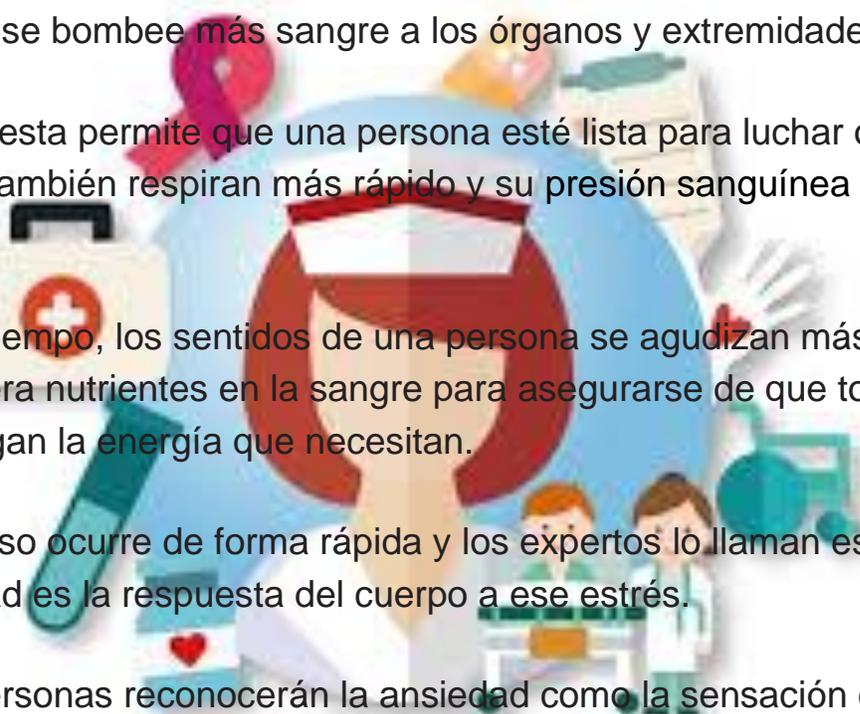
Las hormonas del estrés hacen que el corazón lata más rápido, lo que causa que se bombee más sangre a los órganos y extremidades.

Esta respuesta permite que una persona esté lista para luchar o escapar. También respiran más rápido y su presión sanguínea aumenta.

Al mismo tiempo, los sentidos de una persona se agudizan más y su cuerpo libera nutrientes en la sangre para asegurarse de que todas las partes tengan la energía que necesitan.

Este proceso ocurre de forma rápida y los expertos lo llaman estrés. La ansiedad es la respuesta del cuerpo a ese estrés.

Muchas personas reconocerán la ansiedad como la sensación de estrés, intranquilidad o temor que alguien tiene antes de un evento importante. Esto las mantiene alertas y conscientes.





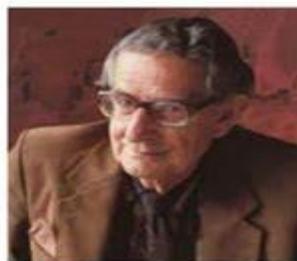
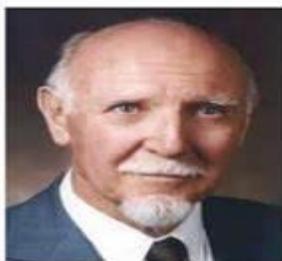
## 2.10 ansiedades y personalidades

- **Perfeccionismo:** Las personas con ansiedad suelen ser muy exigentes consigo mismas, buscando la perfección en todo lo que hacen. Este rasgo puede generar altos niveles de estrés y ansiedad cuando las cosas no salen como lo esperaban.
- **Sensibilidad emocional:** La sensibilidad excesiva a las críticas, el rechazo o las situaciones estresantes puede ser un indicador de ansiedad. Las personas con este trastorno tienden a experimentar emociones intensas y a ser más vulnerables a los cambios en su entorno.
- **Rigidez mental:** La dificultad para adaptarse a nuevas situaciones o cambios inesperados es común en individuos con ansiedad. Prefieren la rutina y la predictibilidad, ya que les brindan una sensación de control y seguridad.
- **Hipersensibilidad al peligro:** Las personas con ansiedad suelen estar constantemente alerta ante posibles amenazas o peligros, aunque estos no sean reales. Esta hipervigilancia puede generar un estado de alerta constante que contribuye al mantenimiento de la ansiedad.



## 2.11 teorías de Cattell Eysenck

Hans Eysenck es uno de los grandes teóricos de la personalidad y el temperamento de la segunda mitad del siglo XX. El temperamento es ese aspecto de la **personalidad** que (teóricamente) está basado en la genética, que se nace con él; ya sea desde el nacimiento o incluso antes.



LA PERSPECTIVA DISPOSICIONAL:  
RASGOS Y TIPOS  
RAYMOND CATTELL Y HANS EYSENCK.

## 2.12 neuroticismo y ansiedad

El **neuroticismo** representa las actitudes y pensamientos negativos de una persona. Es considerado un rasgo de la personalidad, llegando a mostrar una actitud pesimista, donde abundan los sentimientos tristes y que generan angustia. Esto ocasiona que sea común que se sufran de desbordes emocionales, impidiendo tener el control de lo que se siente. Los comportamientos de este tipo provocan que **la persona se muestre muy vulnerable ante cualquier situación o estímulo**. De esta manera, es posible observar inestabilidad al momento de lidiar con el estrés, causando cuadros de ansiedad e irritabilidad.



## 2.13 enfoque biomédico

El ser humano es muy complejo, por lo que cualquier intento por reducirlo a una definición sencilla está condenado a caer en sesgos reduccionistas. Son evidentes las dimensiones físicas, psicológicas y sociales que subyacen a cada uno de nosotros; y que construyen las parcelas fundamentales de nuestra realidad orgánica, mental e

interpersonal. Todas ellas, en su virtualmente infinita manera de interactuar, dan forma a la persona en toda su extensión.

Este hecho es obvio cuando reflexionamos sobre nuestra naturaleza, pero no lo es tanto cuando abordamos uno de sus aspectos más fundamentales: la salud. En este ámbito, y durante muchos años, **la medicina se sustentó sobre el más absoluto de los dualismos cartesianos**. Así, cuerpo y mente acabarían entendiéndose como entidades estancas e inconexas, gobernadas por lógicas distintas y carentes de cualquier punto de contacto.



## 2.14 Enfoque conductual y enfoque cognitivo

El ECC surge de dos corrientes teóricas: el conductismo y la psicología cognitiva. El **conductismo**, que dominó gran parte del siglo XX, postula que el comportamiento humano puede ser explicado y modificado a través de estímulos externos y las respuestas observables que estos generan. Por otro lado, la **psicología cognitiva** estudia los procesos

mentales, como la percepción, el pensamiento, la memoria y la resolución de problemas.

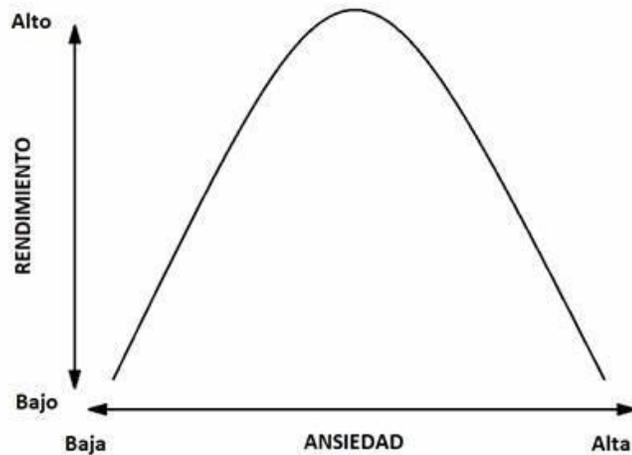
**Aaron Beck** y **Albert Ellis** fueron dos de los pioneros clave en integrar estos enfoques. Beck, un psiquiatra estadounidense, desarrolló la **terapia cognitiva** para tratar la depresión, identificando cómo los pensamientos automáticos negativos influyen en los estados emocionales. Ellis, por su parte, introdujo la **Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)**, que enfatiza la relación entre las creencias irracionales y las emociones.



## 2.15 teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

La investigación se basó en el estudio de la ansiedad y su relación con el rendimiento académico en 163 estudiantes de la carrera de Psicología a través de la revisión de las calificaciones registradas en el Sistema de Gestión Académica. **Objetivo** valorar el efecto de la ansiedad y el estrés sobre el rendimiento académico. **Materiales y métodos** la aplicación de la escala de ansiedad de Hamilton y una encuesta que permitió identificar factores del clima áulico, es de tipo descriptivo, de enfoque cuali-cuantitativo, correlacional y estadístico. **Resultados** denotan una relación significativa entre las variables, según el coeficiente de Pearson  $p= 0,777$  con un nivel de significancia bilateral menor a 0,05. **Discusión** Se percibe ansiedad en todos los estudiantes con buen

rendimiento académico, pero no se determinan evidencias claras que demuestren que la ansiedad incide en el éxito o fracaso académico **Conclusiones** el clima áulico fue calificado como muy bueno y no interfiere en el desempeño de los estudiantes. Estos datos posibilitan el surgimiento de nuevas investigaciones que precisen qué otros factores interfieren en el rendimiento académico.



## 2.16 cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo

Si estas ante un ataque de ansiedad es normal que te plantes qué puedes hacer ante todos sus síntomas. Saber cómo calmar un ataque de ansiedad te puede ayudar a lidiar con estos instantes, pero debes entender que solo actuando sobre el origen del problema este tipo de síntomas desaparecerán.

A pesar de estos instantes es importante darse cuenta de que la ansiedad es normal y nos ayuda a prepararnos ante un peligro. Experimentar ansiedad con moderación puede ayudarnos a mejorar la eficiencia en diferentes aspectos de nuestra vida. Pero cuando la

ansiedad interfiere en nuestro día a día ya que la experimentamos de manera intensa y frecuente, es importante empezar a trabajar para acabar con ella.

**¿Estoy sufriendo un trastorno de ansiedad?**

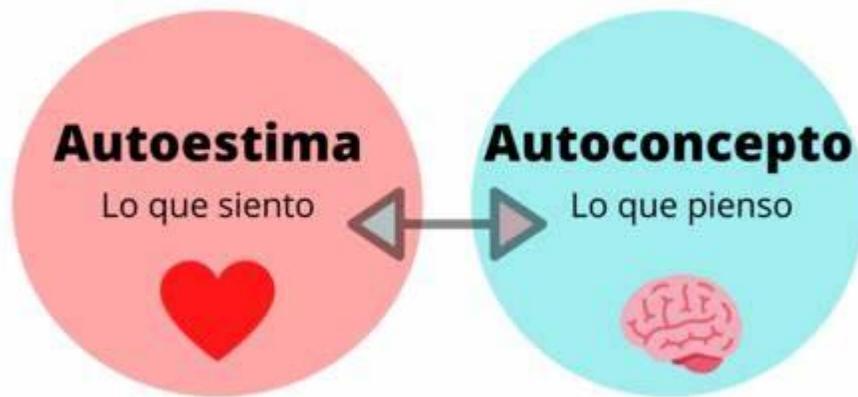
- 1** Preocupación excesiva por el futuro
- 2** Perfeccionismo y comportamientos compulsivos
- 3** Desmotivación y falta de concentración
- 4** Inseguridad y poca confianza en uno mismo
- 5** Insomnio, indigestión o tensión

Si te reconoces en uno o más de estos síntomas de forma recurrente, contacta a un psicólogo

**Psicologos.com.co**

## 2.17 reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Quizá eres estudiante de psicología, un/a paciente o simplemente te interesa la psicología y has oído hablar de la reestructuración cognitiva como si fuera la clave del éxito en las terapias de orientación cognitivo-conductual, pero lo cierto es que, aunque tengas una idea de lo que quiere conseguir esta técnica, es muy probable que no conozcas exactamente cómo se aplica y en que se basa o porque es una técnica tan recurrente en el día a día del psicólogo.



## 2.18 Que es el estrés

El estrés es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto.

Estar estresado puede traerte como consecuencia depresión, alteraciones del sueño, disfunción sexual, deterioro en las relaciones familiares, laborales o sociales, o bien, violencia hacia los demás o uno mismo. Quien lo padece tiene una causa particular, por lo que si quieres controlarlo deberás identificar la raíz u origen de dicha tensión.

La ansiedad es una forma de estrés como respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario, caracterizada por tirantez, inquietud y sentido de desamparo.



## 2.19 moderadores de la experiencia del estrés

En estudios previos se ha comprobado la relación entre estrés psicológico y diversas enfermedades como problemas cardiovasculares y cáncer (Baum & Posluszny, 1999; Pamdya, 1998; Stahl & Hauger, 1994; Tennant, 2000, en Ng & Jeffery, 2003; Cohen, Janicki- Deverts & Miller, 2007). Una explicación tentativa de tal asociación consiste en que el estrés promueve comportamientos poco saludables que se convierten en factores de riesgo, como tabaquismo, consumo de alcohol e ingesta de grasas, entre otras (Guarino, 2012; Steptoe, 1991). El nexo conceptual que vincula los comportamientos poco saludables y el estrés, es el manejo inadecuado que la persona hace de su estado anímico. Dicho de manera simple, estados aversivos pueden conducir a la gente a manifestar conductas insanas (Zillman & Bryant, 1985, en Ng & Jeffery, 2003). En concordancia con estos planteamientos teóricos, cabe esperar una relación entre variables de tipo emocional; el modo de evaluar y responder a situaciones estresantes; y la forma de percibir los propios estados de salud.

Particularmente en lo concerniente a la profesión docente, las propias actividades de instrucción y formación se constituyen en un reto que demanda del profesor universitario entregarse, actualizarse e innovar estrategias continuamente. En un artículo centrado sobre el estrés del profesor universitario, Tomé y Urdiales (1996) exponen que con frecuencia estos profesionales llamados 'asistenciales', con una filosofía

de trabajo de implicación y compromiso personal, son más propensos a sufrir de estrés. Por una parte, manifiestan altas expectativas personales de eficiencia y entrega, por otra parte, se enfrentan a las limitaciones de pocos recursos institucionales o baja motivación extrínseca. El conflicto entre expectativas y realidad trae como consecuencia una respuesta displacentera, producto del desequilibrio entre aspiraciones y resultados, sobre todo si estos últimos son percibidos como amenazantes de la imagen o de la competencia profesional. Más adelante, estas autoras sostienen que algunas de las manifestaciones comunes de tal conflicto son: la ansiedad, la frustración, la desilusión, el abandono, el desinterés y la depresión; de modo que si tal disfunción emocional se prolonga puede traer repercusiones en la salud, el bienestar y la eficiencia.



## Biografía

▷ [Introducción a la Psicología de la Salud \(psicologiaya.com\)](http://psicologiaya.com)

<https://conceptualia.es/ser-humano/salud/salud-segun-la-oms/>

[Evolución del comportamiento humano \(cuvsu.com\)](http://cuvsu.com)

[Las variables en el proceso de investigación en salud | UVS Fajardo \(sld.cu\)](http://sld.cu)

[Qué factores ambientales afectan la salud | Centro de Ciencias de Salud Ambiental \(ucdavis.edu\)](http://ucdavis.edu)

[¿Qué es la psicología de la salud y cuál es su importancia? - TuInfoSalud](http://TuInfoSalud)

[El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso \(bvsalud.org\)](http://bvsalud.org)















