

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## Introducción a la psicología

### Concepto

La psicología de salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y enfermedad.

### Características

- Estudia los procesos psicológicos y el comportamiento.
- Se preocupa por los fenómenos sociales.
- Ejerce de manera teórico-práctica.

### Ejemplos

Evaluación de la adherencia de regímenes

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## Concepto de promoción

Integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud, física psíquica y social.

### Características

- La promoción de la salud ayuda a las personas a tener control sobre los factores que determinan su salud para mejorarla.
- El objetivo de la promoción de salud es buscar un nivel óptimo de bienestar.

## Ejemplos

- Creación de gimnasios al aire libre.
- Evaluación de salud comunitaria
- Campañas de vacunación.

## Concepto de prevención

Conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento.

### Características

Básicamente, la prevención tiene el propósito de evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo de familia y comunidad.

## Ejemplos

- Alimentación correcta
- Actividades física I
- Buen descanso
- Visita al médico

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## Concepto de salud

Entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social.

## Ejemplos

### Salud mental:

Es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no trastorno psicológico.

### Salud física:

Se refiere la condición física general de las personas en un momento dado.

### Salud social:

Los seres humanos somos seres sociales, y gran parte de nuestro bienestar viene de terminando por las condiciones que nos rodean es decir, nuestro entorno.

## Orígenes de la conducta humana

Las conductas humanas constituyen el conjunto de reacciones psíquica la de las personas permitiendo conservar relaciones con el medio mantiene el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.

## Referencias bibliográficas

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [ Links ]  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [ Links ]  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)