



## Ensayo

*Nombre del Alumno= Sharli Liliana Alvarez Morales*

*Nombre del tema =fundamentos de la psicología de la salud*

*Parcial = I parcial*

*Nombre de la Materia =psicología y salud*

*Nombre del profesor=María del Carmen Briones Martínez*

*Nombre de la Licenciatura =Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre= I cuatrimestre*

*Lugar =frontera comalapa chiapas*

*Fecha = viernes 26 de septiembre*



UNIDAD I:  
Fundamentos de  
la psicología de la  
salud

## Introducción a la psicología de la salud

Origen y evolución: surge en los 70 como respuesta a la necesidad de abordar el proceso salud, enfermedad desde una visión más amplia se pasa de un enfoque para mental (biológico y un biopsicosocial)

Mejora la calidad de vida, colaborando con otras disciplinas

Cómo prevención esta: promoción, intervención y tratamiento de la salud

## 1.2 Concepto de salud

La salud No es solo ausencia de la enfermedad

Si no un estado positivo de bienestar físico, psicológico y social

Abarca también en las esferas subjetiva (como se, siente la persona) y el comportamiento humano.

## 1.3 Orígenes de la Conducta Humana

Es un conjunto de reacciones psíquicas que permiten al individuo a adaptarse y relacionarse con su entorno

Está motivada por la necesidad de adaptación y supervivencia

Son conjuntos de comportamientos que puede ser general o consistentes una persona puede ser Generalmente muy responsable y trabajadora Pero puede tener un comportamiento inseguro en el trabajo

## 1.4 Variables independientes en salud

Existen tres tipos (apoyo social, entorno, modelo, de conducta) personales (creencias, percepciones, motivaciones) consecuencias anticipadas (costo/beneficios percibidos de mantener una conducta saludable).

Prevenir enfermedades mejorar hábitos y promover el bienestar

Una persona deja de fumar porque es su grupo de amigos ya no fuma influencia social positiva

## 1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud

El nivel de desarrollo de una sociedad influye en cómo las variables ambientales impactan la salud de sus individuos

Analiza El consumo excesivo de recursos naturales y la acumulación de residuos tóxicos afectan directamente a la salud humana

Como la lluvia ácida, la disminución de la capa de ozono el calentamiento global, la deforestación, la desertificación los incendios y la contaminación del aire.

## 1.6 Importancia de la psicología en la salud

Se centra en valorar la enfermedad Y qué procesos la engloban para que se produzcan

Fomentar la salud y prevenir enfermedades mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas promover comportamientos saludables y reducir los riesgos para la salud

Un psicólogo de la salud trabaja con un paciente que tiene obesidad el objetivo es ayudar al paciente a adaptar hábitos alimenticios saludables y aumentar su actividad física para lograr una pérdida de peso sostenible

## 1.7 Comportamiento y Salud

Estudio los comportamientos estilos de vida y factores psicológicos influyen en la salud física y mental

Comportamientos para promover proteger o mantener la salud

Dieta equilibrada ejercicio regular y chequeos médicos

## 1.8 Estilos de vida

Conjunto de patrones de comportamientos actitudes y valores que caracterizan la manera de vivir de un individuo o grupo influyendo en su salud y bienestar

Tipos de estilos de vida está la promoción y factores sociales analizar como los estilos de vida afectan la salud identificando factores influyendo e impacto social

Persona con estilo de vida saludable, ejercicio alimentos nutritivos sin tabaco moderación en alcohol mejora salud cardiovascular

## 1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

Modelos que intentan explicar las relaciones entre la personalidad la conducta y la salud de los individuos

Importancia de los aspectos cognitivos

Teoría de creencias sobre la salud teoría de utilidad subjetiva esperada teoría de la motivación por la protección

## 1.10 Factores emocionales

Reacciones psicofisiológicas que experimentamos a diario con carácter universal adaptativas, dependientes del contexto cultural

Entender como las emociones influyen en la conducta y la salud como, la ira miedo, ansiedad, tristeza, depresión.

Miedo ante un peligro inmediato o tristeza al saber una mala noticia

## 1.11 El cambio de hábitos de salud

Procesos de autorregulación para con modificar conductas de riesgo (1992)

Lograr una fuerte intención de cambios y mantener la conducta saludable

•Bajar de peso  
•riesgos para la salud si no se logra  
•planificar dieta baja en calorías ejercicio y control

## 1.12 Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

Modelos cognitivos conductuales para explicar el comportamiento de la salud

Trastornos emocionales y conductas son resultados de procesos cognitivos enseñar a individuos a dejar conductas indeseables y reemplazarlas por conductas apropiadas

Dejar de fumar  
identificar: estímulos y situaciones que provocan el deseo de fumar  
conducta alternativas ejercicio masticar chicle  
consecuencias positivas de no fumar (ahorro salud).



