



**UDS**  
**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

**Nombre del Alumno:**

Jácome Castillo Melissa Leilani

**Nombre del Tema:**

Unidad I: Fundamentos de la Psicología de la Salud

**Parcial:**

Primero

**Nombre de la Materia:**

Psicología y Salud

**Nombre del Profesor:**

Lic. María del Carmen Briones Martínez

**Nombre de la Licenciatura:**

Enfermería

**Cuatrimestre:**

Primero

**Lugar y Fecha de elaboración**

Frontera Comalapa, Chiapas; a 26 de septiembre de 2025

# Unidad 1: Fundamentos de la PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## 1.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

### 1.2 CONCEPTO DE SALUD

### 1.3 ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

### 1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

### 1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES

### 1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

### 1.7 COMPORTAMIENTO Y SALUD

### 1.8 ESTILOS DE VIDA

### 1.9 MODELOS DE RELACIÓN PERSONALIDAD-SALUD

### 1.10 FACTORES EMOCIONALES

### 1.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

### 1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES

- Surge en los 70's como campo aplicado
- Integra lo biológico, psicológico y social
- Bienestar físico, mental y social (OMS)
- No solo ausencia de enfermedad
- Factores biológicos (herencia genética)
- Ambientales (clima, contaminación)
- Sociales (familia, cultura)
- Situacionales (apoyo social, modelos de conducta)
- Personales (creencias, motivaciones)
- Consecuencias anticipadas (beneficios y costos)
- Medio físico: contaminación, clima extremo
- Entorno social: pobreza, violencia, cultura
- Comprende emociones y conductas
- Contribuye a prevención y tratamiento
- Conductas saludables: ejercicio, alimentación balanceada
- Conductas de riesgo: alcohol, tabaco, sedentarismo
- Forma de vivir que influye en salud
- Factores personales y ambientales
- Protectores o de riesgo (ej. consumo excesivo de azúcar)
- Cognitivos: creencias sobre la salud
- Motivacionales: teoría de acción razonada
- Rasgos de personalidad: estresado → más riesgo cardiaco
- Estrés, ansiedad, depresión impactan salud
- Emociones influyen en el sistema inmune
- Sustituir conductas nocivas por protectoras
- Requiere motivación y constancia
- Modifican pensamientos y conductas dañinas
- Técnicas: refuerzo, moldeamiento, condicionamiento

**Ejemplo** → programas de prevención de enfermedades crónicas

**Dimensiones:**  
Biológica → funcionamiento del cuerpo (ej. sistema inmune)  
Psicológica → pensamientos y emociones (ej. estrés controlado)  
Social → relaciones sanas, apoyo (ej. familia, amigos)

**Ejemplo** → hábitos alimenticios influidos por la cultura

**Ejemplo** → decidir dejar de fumar por salud y ahorro económico

**Ejemplo** → vivir en ciudad contaminada aumenta riesgo de asma

**Ejemplo** → terapia psicológica para pacientes con diabetes

**Ejemplo** → actividad física reduce riesgo de hipertensión

**Ejemplo** → persona que hace ejercicio y come balanceado vs. persona sedentaria y fumadora

**Ejemplo** → persona optimista afronta mejor la enfermedad

**Ejemplo** → estrés crónico debilita defensas

**Ejemplo** → dejar el refresco y sustituir por agua

**Ejemplo** → terapia breve para dejar de fumar