



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 I: Fundamentos de la PSICOLOGÍA DE LA SALUD

1.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

- Surge en los 70's como campo aplicado
- Integra lo biológico, psicológico y social

1.2 CONCEPTO DE SALUD

- Bienestar físico, mental y social (OMS)
- No solo ausencia de enfermedad

1.3 ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

- Factores biológicos (herencia genética)
- Ambientales (clima, contaminación)
- Sociales (familia, cultura)

1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

- Situacionales (apoyo social, modelos de conducta)
- Personales (creencias, motivaciones)
- Consecuencias anticipadas (beneficios y costos)

1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES

- Medio físico: contaminación, clima extremo
- Entorno social: pobreza, violencia, cultura

1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

- Comprende emociones y conductas
- Contribuye a prevención y tratamiento

1.7 COMPORTAMIENTO Y SALUD

- Conductas saludables: ejercicio, alimentación balanceada
- Conductas de riesgo: alcohol, tabaco, sedentarismo

1.8 ESTILOS DE VIDA

- 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

1.9 MODELOS DE RELACIÓN PERSONALIDAD- SALUD

- Estrés, ansiedad, depresión impactan salud
- Emociones influyen en el sistema inmune

1.10 FACTORES EMOCIONALES

- Sustituir conductas nocivas por protectoras
- Requiere motivación y constancia

1.11 EL CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

- Modifican pensamientos y conductas dañinas
- Técnicas: refuerzo, moldeamiento, condicionamiento

1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES

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