



UDS

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Brithany Escobar Díaz

*Nombre del tema: Cuadro sinóptico de los Fundamentos de la enf
Parcial: Primer Parcial*

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: primer cuatrimestre

*Lugar y Fecha de elaboración: Frontera Comalapa Chiapas,
estamos a 20 de Septiembre del 2025*

cuadro Sinóptico

★ FUNDAMENTOS DE
LA PSICOLOGIA DE
LA SALUD

1. DEFINICIÓN Y 2. FUNCIONES

1. Estudia comportamiento, actitud y procesos que influyen en la salud
• Factores y actitudes que afectan (ej. ansiedad, depresión)
2. Evalúa factores emocionales

ENFOQUE DE PSICOLOGÍA DE SALUD

- Se centra en el análisis de conducta y en proporcionar una visión global para tratar enfermedades.
- Analiza conducta y proporciona visión global para tratamiento

ROL DEL PSICÓLOGO DE SALUD

- Evalúa factores emocionales
- Diagnostica enfermedades psicológicas (ej. desensibilización sistemática para miedos)
- Objetivo: reducir estrés y mejorar bienestar
- Inserción en el modelo biomédico
- Articulación con psiquiatría y trabajo social
- Presente en clínicas, consultorios
- Intervenciones biopsicosociales

OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

- Prevención :
 - Evitar actitudes que propicien enfermedades
 - Fomento de hábitos:
 - Promover actitudes y estilos de vida saludables (ej. perder peso)
- investigación :
 - Relacionado a múltiples factores (psicológicas, psicoterapia, medicina conductual, cultural, biológica, psicosomática, psicología de enlace)
 - Evitar tabúes/estigmas (ej. obesidad, anorexia, depresión)
 - Promover hábitos saludables
 - Estudio de tratamientos eficaces



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 de variables: social, entorno, modelo, de conducta) personales (creencias, percepciones, motivaciones) consecuencias anticipadas (rebelo/ 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 disimulación 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 salud subjetiva experiencia 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 mascar chicle consecuencias positivas de no fumar(ahorro salud).