



## Cuadro sináptico

*Nombre del Alumna: Dayana Mishel Pérez Morales*

*Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Maria del Carmen Briones Martinez*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: I cuatrimestre*

Frontera Comalapa, Chiapas a 27 de septiembre del 20

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD-ENFERMERIA

## INTRODUCCION DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

### CONCEPTO DE SALUD

Es el bienestar físico, psicológico y social

Se origino en los años 70

1979 la psicología de la salud es una especialidad que comprende la aplicación de todos los conceptos

1980 se dio a conocer las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la salud

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Se encarga de estudiar las variables que mantienen al individuo saludable

### Origen de la conducta humana

Contribuye el conjunto de reacciones químicas de las personas

La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios

Es multifactorial resultado de la compleja interacción entre retores biológicos

Es el resultado de la interaccion de tres componentes fundamentales, factores biológicos, psicológicos y socioculturales

### Variables independientes en la salud

Son factores o características que se presume y causa o influye en resultado de salud que puede ser manipulado o variada

No se ve influenciado por ninguna otra variable del estudio.

### Variable ambientales como condicionales en la salud

Es un facto de contaminación por falta de higiene

Los principales problemas son cambios climaticos, residuos toxicos desertificacion.

El entorno en el que vivimos, trabajamos y nos desarrollamos influye significativamente en la aparición y desarrollo de enfermedades o en la promoción del bienestar

### Importancia de la psicología en la salud

Se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueen estar ocurriendo en un individuo de talforma que afecten a su salud

La psicología salud se centra en valorar todos los factores emocionales y las relacionadas con la conducta.

Los principales objetivos son fomentar la salud, prevención de enfermedades investigación estudiar yodos los factores

### Comportamiento y salud

Están intrínsecamente ligados, ya que las acciones y elecciones individuales, influenciadas por factores sociales, culturales y personales tienen un impato significativo en el bienestar físico y mental

Son aspectos interrelacionados que definen el bienestar integral de una persona

Psiconeuroinmonologia  
Es un campo interdisciplinario que combina conocimientos de psicología, medicina inmunología y neurociencia.

1958 la psicología se interese en la relación giopsicosocial de la mente y el cuerpo

1989 la psicología de la salud fue una area permitida para estudiar las conductas de los individuos

1989 la psicología de la salud fue una area permitida para estudiar las conductas de los individuos

Es un conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación control o reducción.

Integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud físico, psíquico y social

# SUBTEMAS

Estilos de vida

Es conjunto de habitos, comportamientos, actitudes y costumbres que definen como una persona vive su vida, diaria y como interactúa con su entorno, impactando directa e indirectamente su salud y bienestar.

Es un perfil de pensamientos y acciones de un individuo o grupo

Es un perfil de pensamientos y acciones de un individuo o grupo

Se trata de un enfoque programático, que parte de la evidencia empírica que demuestra que para la salud, ciertas formas de hacer, decir y pensar parecen ser mejores que otras

La personalidad es un conjunto de características psicológicas que determinan como una persona piensa, siente y se comporta a largo plazo.

Es compleja y estudiada desde múltiples enfoques dentro la psicología de la salud.

Modelos o relación entre personalidad y salud

La salud se entiende como bienestar, capacidad adaptiva y el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Factores emocionales

Son reacciones psicológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre somos concientes de ellos

Son disposiciones afectivas y patrones de respuesta emocional que interactúan con los rasgos de personalidad para influir en el bienestar físico y mental.

Son elementos centrales que conectan la personalidad con los procesos de salud

Son elementos centrales que conectan la personalidad con los procesos de salud

El cambio de habitos de salud

Modificar comportamientos y rutinas que afectan la salud

Adoptar buenos hábitos de salud tiene unos impactos significativos y duraderos en la calidad de vida

Compromisos y planificacion

1. Establecer objetivos claros y realistas
2. Mantener la consistencia
3. Comer saludable
4. Beber suficiente agua
5. Dormir 7 a 8 horas por noche.

Enfoque cognitivo conductible de los cambios conducta de la salud

Se centra identifica y modificar pensamientos que afecten a la salud

Es una forma de intervención psicológica que combina técnicas, cognitiva y conductuales

Ayuda a las personas a cambiar patrones de pensamientos disfuncionales