



# 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 PSICOLOGÍA DE LA SALUD-ENFERMERIA

## INTRODUCCION DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



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

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

1989 la psicología de la salud fue una área 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 hábitos, 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 adaptativa 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 conscientes 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 hábitos 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 planificación

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 conductual de los cambios conducta de la salud

Se centra identificar 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