



Cuadro sinoptico

Fernanda Yadira Adame Roblero

Nombre del Alumno:

cuadro sinóptico

1er parcial

Psicología de la salud

Maria del Carmen Briones Martínez

Lic. Enfermeria

1er cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración

Frontera comalapa Chis.

26 de septiembre del 2025

PSICOLOGIA

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD
El objetivo principal es fomentar la conducta saludable, educar sobre factores de riesgo y ayudar en el manejo de enfermedades
ejemplo:

- Manejo del estrés: Enseñarle técnicas para controlar el estrés, que puede afectar la regulación de la glucosa en sangre.

CONCEPTO DE SALUD
es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad. Su objetivo principal es el desarrollo integral del ser humano para alcanzar su máximo potencial
ejemplo:

- Mentalmente: Está emocionalmente equilibrada, es capaz de manejar el estrés y tiene una actitud positiva.

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA
derivando de la interacción entre factores biológicos (genética, sistema nervioso, hormonas) y ambientales (entorno físico y social, cultura, aprendizaje), que determinan la forma en que los individuos piensan, sienten y actúan para adaptarse a su mundo. ejemplo:

- Conducta: La motivación de una persona para estudiar para un examen.

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD
factor o característica que se manipula o estudia para observar su efecto sobre otra variable, conocida como variable dependiente.
ejemplo:

- Variable Dependiente: Nivel de azúcar en sangre (la variable que se mide para ver si ha cambiado por la actividad física).

VARIABLE AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD
todos aquellos factores físicos, químicos, biológicos, sociales y psicológicos del entorno que influyen en el bienestar de las personas.
ejemplo:

- Inseguridad y violencia: Un entorno social marcado por la violencia puede generar estrés crónico, que a su vez puede afectar el sistema inmunológico.

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD
• promover hábitos saludables y manejar enfermedades al integrar los factores psicológicos y sociales con la salud física, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la adherencia a tratamientos
ejemplo:

- Promoción de la salud: Fomenta comportamientos saludables, como el ejercicio, la buena alimentación y el descanso, que son cruciales para el bienestar físico.

COMPORTAMIENTO Y SALUD
es una acción específica y medible que una persona elige realizar para mejorar o mantener su bienestar físico, mental o emocional.
ejemplo:

- Objetivo: Perder peso y mejorar la salud cardiovascular.

ESTILO DE VIDA
un conjunto de hábitos y rutinas orientados a la consecución de metas específicas, especialmente relacionadas con la salud, la felicidad o el bienestar general, que van más allá de la simple evitación de la enfermedad.
ejemplo:

- Actividad física: Realizar ejercicios aeróbicos como caminar o nadar, combinados con ejercicios de fortalecimiento muscular, al menos tres veces a la semana, para mantener la salud cardiovascular y la fuerza.

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD
• el modelo de los cinco factores y los modelos de tipos de personalidad (A, C y D), explican cómo rasgos como el neuroticismo o la hostilidad (Tipo A) pueden afectar la salud a través de vías biológicas (estrés, sistemas inmunológico y cardiovascular), cognitivas (valoración de amenazas) y conductuales (estilos de vida, interacciones sociales).
Por ejemplo:

- una persona con alta personalidad Tipo A puede desarrollar enfermedades cardiovasculares debido a la impaciencia y la hostilidad crónicas que generan estrés fisiológico.

FACTORES EMOCIONALES
es una emoción específica y cuantificable que influye en nuestro comportamiento o en la toma de decisiones, como puede ser el miedo ante una amenaza.
Función: La ansiedad, en este caso, señala una necesidad de gestionar el estrés y prepararse mejor para futuras evaluaciones. Al gestionar la ansiedad, el estudiante puede mejorar su rendimiento.

CAMBIO DE HABITOS EN LA SALUD
esta adopción de una conducta positiva y específica para mejorar el bienestar físico o mental, como hacer ejercicio 30 minutos al día o beber 2 litros de agua al día.
ejemplo:

- Hábito a cambiar: Beber menos agua al día y consumir muchos azúcares añadidos.

ENFOQUES COGNITIVO/CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD
aumentar la eficacia percibida y la autoeficacia del individuo para lograr sus metas, lo que a su vez puede disminuir la ansiedad y el estrés y mejorar el control sobre la propia salud.
ejemplo:

- Objetivo de salud: Una persona decide empezar a hacer ejercicio físico de forma regular para mejorar su salud.