



ENFERMERIA

PSICOLOGIA Y SALUD

## Mapa conceptual

LEN10EMC0620-A

MATRICULA:409420078

ALUMNA: YASHUA MANUELA PEREZ CARPIO

DOCENTE: LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

CICLO ESCOLAR: SEP2020

OBSERVACION DEL DOCENTE:



# MODELOS

## Biomédico:

considera que los problemas de salud son causados únicamente por factores biológicos, sin tener en cuenta los factores psicológicos y sociales.

característica

- relación médico-paciente
- asistencia y cura del enfermo

## Biopsicosocial:

es la interacción de los factores biológicos, psicológicos y sociales el determinante principal de la salud y la enfermedad.

característica

- En el proceso de salud-enfermedad se tienen que tener en cuenta los tres tipos de determinantes (biológicos, psicológicos y sociales).

- Además de los factores biológicos, se debe prestar atención a los factores psicológicos y sociales que influyen en la aparición y el mantenimiento de la enfermedad.

- La prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad se han de realizar desde una perspectiva multidisciplinar.

## Contínuum:

asumen implícitamente que todas las personas se ven influenciadas en mayor o menor grado por todos los factores que estudian, de modo que, conocidos los elementos, podemos escribir una ecuación única que determina la probabilidad de cambio

### Comportamiento planificado

predice el cambio de conducta es la intención de cambiarla. O sea, la intención representa la motivación para realizar una determinada conducta.

### Acción a favor de la salud:

explicar los mecanismos implicados en que el individuo se motive para el cambio (tenga la intención de cambiar) y efectivamente realice este cambio y lo mantenga en el tiempo.

## Estadios:

se ha aplicado con éxito en la adopción de muchas conductas saludables (ejercicio físico, dieta...) y la reducción o cese de conductas de riesgo (especialmente dentro del ámbito de las drogodependencias).

**Precontemplación:** continuando con el ejemplo de dejar de fumar, en este estadio se encontraría una persona que no se ha planteado dejar de fumar en el futuro..

**Contemplación:** en este estadio se encontrarían las personas que se están planteando dejar de fumar, pero no han tomado todavía la decisión de hacerlo ni han planificado cuándo y cómo lo harán.

**Preparación:** en esta fase, el individuo ha tomado la decisión de intentar dejar de fumar en el próximo mes.

**Acción:** el individuo ha dejado de fumar; esta fase se considera que puede durar de un día a seis meses.

**Mantenimiento:** si una persona se ha mantenido en abstinencia durante seis meses, se considera que ha entrado en la fase de mantenimiento.

## Adopción de precaución:

identifican siete estadios en el proceso seguido por una persona para cambiar una conducta

- **Estadio Sin conciencia riesgo:** en un punto inicial, la persona no es consciente de la conducta a cambiar, ni del riesgo que corre si no la cambia (no tengo conocimiento de que fumar sea malo para mi salud).

- **Estadio Conciencia riesgo:** más adelante, la persona ha oído hablar de la conducta en cuestión, o del riesgo que implica mantenerla, pero no CC-BY-NC-ND

- **Estadio Indeciso-reconocimiento de la susceptibilidad:** la persona en este estadio asume que es susceptible de ver afectada su salud y de que tendría que protegerse, y está considerando si quiere o no cambiar la conducta.

- **Estadio Decide no actuar:** en este caso puede decidir no cambiar el comportamiento (sé que fumar es malo para mi salud, y que corro el riesgo de tener algún problema serio, pero hoy por hoy no quiero dejar de fumar).

- **Estadio Decide actuar:** el individuo ha decidido cambiar la conducta.

- **Estadio Acción:** en este estadio, la persona que ha decidido protegerse toma las precauciones necesarias para reducir el riesgo.

- **Estadio Mantenimiento:** finalmente, si es necesario se mantienen las precauciones en el tiempo.

# tecnicas

## Técnica basada en la información

Se trata de técnicas o estrategias dirigidas a aumentar el conocimiento que la persona tiene sobre un determinado problema, comportamiento o situación.

**Psicoeducación** Muchas intervenciones en la Red se basan, únicamente, en el suministro de información sobre salud

## larroy

Se trata de un conjunto de técnicas basadas en las leyes del aprendizaje del condicionamiento operante.

- La conducta va seguida de recompensas, sean estas materiales (regalos, dinero, juguetes...), sociales (una sonrisa, un abrazo, un beso...), actividades, y/o fichas o puntos (que se pueden intercambiar por cualquiera de las otras recompensas).
- La conducta va seguida de la ausencia o desaparición de una situación desagradable (en el caso de los problemas de alimentación: cada vez que vomito tras un atracón de comida dejo de sentirme culpable y ansioso por haber comido tanto).

**Los reforzadores** materiales y de actividades tienen más capacidad para reforzar conductas que los sociales. Sin embargo, si reforzamos una conducta siempre del mismo modo, el reforzador suele perder su "efecto" con el paso del tiempo

## Disminuir la conducta

- Procedimiento de castigo
- Procedimiento de extinción
- Un sistema diferente
- ✓ Economía de fichas: los reforzadores son fichas o puntos que la persona puede canjear por algún reforzador que le guste (actividad, material).
- ✓ consiste en la retirada de algún reforzador positivo de manera contingente a la emisión de una conducta que se pretende eliminar
- ✓ es un procedimiento paradójico que consiste en repetir la conducta que se desea reducir de forma masiva, o bien proporcionando el reforzador que la mantiene de forma masiva
- ✓ consiste en la presentación de un estímulo aversivo imaginario inmediatamente después de la ocurrencia, también imaginada, de una conducta que se desea eliminar.

## cognitiva

El procedimiento "estrella" de la terapia cognitiva es la técnica conocida como reestructuración cognitiva. Esta técnica persigue el análisis de los pensamientos distorsionados o negativos y su sustitución por otros más adaptativos o positivos.

- Características del usuario: personalidad, creencias, actitudes y habilidades.
- Ambiente o contexto: el contexto micro y macrosocial en el que se mueve el usuario y la aplicación web.
- La aplicación web (website): los elementos de la aplicación web que influyen en el cambio de comportamiento son: la apariencia del programa, las prescripciones conductuales que se establecen con el usuario (contratos, instrucciones escritas, etc.)