



Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Psicología de la Salud

Grado: 1

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de octubre del 2021.



La psicología en la salud.

Diversos modelos en la psicología de la salud.

Estos nos ayudan a saber por donde empezar y que pasos seguir

Modelo cognitivo- Social.

Bandura, da importancia a los efectos del ambiente social, y las cognición de la conducta.

Este modelo ha tenido éxito en la psicología de la salud ,en el tema de:

"Expectativas de autoeficacia"

Las creencias relacionaron la habilidad que uno tiene para ejecutar una conducta determinada.

"Expectativa de resultado"

Este se refiere a la creencia que la conducta puede producir los cambios deseados.

Modelo de creencias en la salud.

se basa en la noción que el cambio hacia conductas saludables está basado en las creencias del individuo.

por lo que se denomina

"Expectativa de valor"

Las personas van a cambiar su conducta si resulta en algo valorado para ellas

tienen la expectativa de que pueda alcanzarse ese resultado

si acaso las personas creen que son susceptibles a enfermarse.
si ven como la enfermedad sería más grave.

La teoría de acción razonado (planeada).

Ajzen & Fishbein

nos ayudan a entender como una persona llega a tener

Este modelo nos dice que la mejor forma de predecir la conducta es conocer las intenciones de la persona.

que el tiempo transcurrido entre la declaración de intención

y la ejecución de la conducta no sea muy prolongada

y la especificidad de la acción requerida para materializar la intención del cambio

Modelo de reducción de riesgo

Las intenciones conocidas como de reducción de factores de riesgo conductual

intentan lograr un cambio de actitudes

y motivar a la persona persona a desarrollar habilidades conductuales que reduzcan el riesgo.

El llamado modelo transteorico del cambio conductual.

Llamado también modelo de Prochaska.

Este modelo evalúa la etapa o el estado en el cual se encuentra la persona en términos

examina las ventajas y desventajas del cambio

"intención hacia el cambio"

la habilidad de la persona para ejecutar el comportamiento necesario que lo lleve a mantener un cambio duradera de la conducta deseada.

Modelo integrativo

Este modelo pretende enfocarse hacia la comunidad y no hacia los problemas individuales.

Esta basado en la idea de "bandura y del conductismo skinneriano"

Las primeras fases del análisis tanto el nivel personal como el nivel interpersonal

Bandura

establece una interacción entre distintas corrientes, por lo que los factores ambientales, personales y conductuales no son identidades separadas.

declara que el organismo no responde solamente a los estímulos del medio de forma automática, sino que también reflexiona y responde de forma significativa.

en el proceso de aprendizaje hay que tener en che ta capacidad como:

Capacidad simbolizadora.

para ensayar soluciones, sin que sea necesario ejecutarlas y sufrir las consecuencias de sus errores.

Capacidad de prevención.

Al ponerse metas se ensayan las posibles y consecuencias, que pueden convertirse en motivadores y reguladores de la conducta previsora.

Capacidad vicaria

se puede aprender de lo que otros hacen y las consecuencias de dichas acciones, sin necesidad de pasar por ejecución de las mismas.

Capacidad autorreguladora

El hombre puede controlar su propia conducta manipulando en ambiente y utilizando estrategias cognitivas proponiéndose metas, objetos e incentivos a sus propias acciones.

Capacidad de autorreflexión

analizar sus propias experiencias contrastandolas con el objetivo logrado

analizar sus ideas y desarrollar la percepción que tienen ellos mismos por su eficacia.

Albert Bandura y su aplicación del conductismo.

define la idea de que las conductas que hayan obtenido recompensas positivas tendrán más posibilidades de ser repetidas

Teoría social cingnitiva

muestra la complejidad de los procesos humanos para realizar una conducta

El aprendizaje sería muy laborioso(por no decir peligroso) si las personas se basarán solo en el efecto de sus propias acciones para informarse sobre que hacer.

y en cambio disminuirán las que hayan obtenido consecuencias negativas.

Conclusión

La psicología juega un papel muy importante en la salud, ya que de ello deriva mucho la conducta del paciente o de quien se esté tratando.

Ya que tenemos que aprender a transmitir información a los pacientes con objetivos.

Como comprender la trascendencia de las expectativas ya sea de éxito o de fracaso, (el paciente debe de estar consciente de lo que se le va a hacer).

Desarrollar expectativas optimistas, (darle ánimos y todo lo que este en nuestras manos)

Procurar incrementar la motivación inicial de los pacientes.

Se utilizan estrategias como "periodos de prueba" (cuando un paciente esta en observación después de haberle hecho algo), como va a reaccionar.

Poder aliviar el sufrimiento emocional y ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida así como aumentar su bienestar.

Psicología de la salud

<https://modelosteoricos.wordpress.com/>