



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Tatiana Guadalupe Morales Cruz.

Nombre del tema: Unidad 1 y 2.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General.

Cuatrimestre: Primero.

Bibliografía: UDS (2021). Antología psicología y salud, unidad 1 y 2: Psicología y salud conceptos. El papel de la psicología en la salud (13 - 70 pág.) recuperado el 01 de noviembre de 2021. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>.

Luís Armando Oblitas Guadalupe. (2019). Panorama de la Psicología de la Salud. 01 de noviembre del 2021, de Revista psicológica científica. Sitio web: <https://www.psicologiacientifica.com/psicologia-de-la-salud-panorama/>

CONCLUSIÓN

Diferentes autores resaltan la importancia de la psicología de la Salud en la promoción y mantenimiento de la salud como a la prevención y tratamiento de la enfermedad. La definición de la psicología de la salud subraya la naturaleza biopsicosocial de la salud y pone de manifiesto que la salud es más que la ausencia de enfermedad. El bienestar y la prevención son parte de nuestro sistema de valores y continuamente se nos invita a evitar aquellos hábitos que afecten negativamente sobre la salud como la dieta pobre, la falta de ejercicio y el consumo de alcohol. Cada vez más se demuestra la evidente relación que existe entre comportamiento, salud y enfermedad, es decir, las personas gozan de salud y padece de enfermedad por la calidad de sus cogniciones, emociones y conductas. Los pensamientos, sentimientos y estilo general de manejo son considerados como requisitos para lograr y mantener la salud física, es lo que podríamos denominar integración mente y cuerpo.



PSICOLOGÍA Y SALUD

Definición, objetivo, intervención y metodología en psicología de la salud.

La salud: Es un estado de equilibrio de completo bienestar físico, mental y social y no solo en ausencia de enfermedades.

Objetivo: Es el comportamiento del individuo en un contexto constituido por la salud o por la enfermedad.

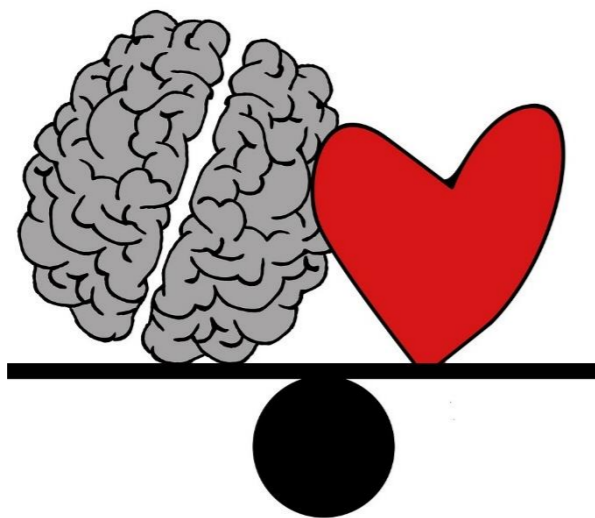
Intervención:

1.- Controlando los estímulos antecedentes y consecuentes, tanto externos como internos.

2.- Propiciando una adecuada disposición psicológica de los pacientes que pueden ser más flexible o más rígida.

3.- Entrenando a los pacientes para que dominen habilidades que les permitan auto controlar su propio comportamiento.

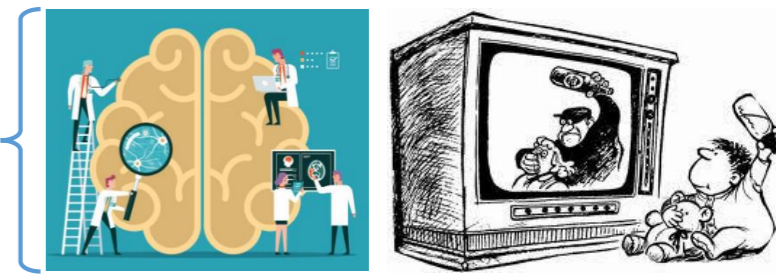
Metodología: El proceso de intervención comienza con varias sesiones de evaluación, el objetivo es analizar el malestar persistente, así como los factores que han podido intervenir en la aparición del problema, y los factores que influyen en el presente mantenimiento del malestar.



Orígenes de la conducta humana

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.



Antecedentes de la Psicología en la Salud e Intervención de la Psicología en la Salud.

En un principio se creía que esta última estaba influenciada por fuerzas espirituales. Los griegos fueron los primeros en argumentar su origen como fenómeno natural.

+ En 1978 se forma la APA.
+ El modelo **biomédico** y **biopsicosocial**.

+ La psicología **clínica**: su objetivo es diagnosticar.
+ La psicología de la **salud**: se encarga de fomentar hábitos saludables a los pacientes

Intervenciones: define a la investigación en sistemas de salud como el estudio científico de la respuesta social organizada a las condiciones de salud y enfermedad en las poblaciones.

Pueden ser de tres tipos.

+ Biomédica.
+ Investigación de la salud pública.
+ Clínica.

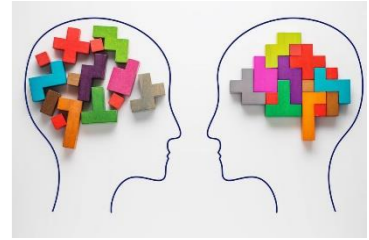
Comportamiento y Salud - La Psicología de la Salud.

El **comportamiento** del individuo, su estilo de vida, sus relaciones interpersonales, influyen decisivamente sobre su salud.

Ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores físicos, psicológicos y sociales.

Psicología de la salud: Las interpretaciones causales sobre la salud y la enfermedad se han orientado en dos perspectivas.

Las referidas a la explicación de porqué el hombre enferma y **las que hacen énfasis** en el discurso sobre la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.



Manejo de emociones en pacientes y Relación paciente-enfermera (o).

Durante una respuesta emocional, los sistemas cognitivos, fisiológicos y de comportamiento son a distintos niveles, con el fin de preparar al individuo para adaptarse al cambio.

Por ello, las emociones también tienen una función adaptativa.

Relación paciente-enfermera: La integración de los sentimientos y acciones en el encuentro compartidos establece la posibilidad de dar o recibir ayuda, de tal manera que la relación enfermera-paciente es cualitativamente diferente a un encuentro sin cuidado.

Desde esta perspectiva se cree que la relación enfermera-paciente es la esencia del cuidado y abarca sentimientos y comportamientos que ocurren en la relación.



Modelo Cognitivo – Social

Da importancia a los efectos del ambiente social y las cogniciones sobre la conducta y la influencia recíproca entre ellos.

Expectativa de autoeficacia.

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

Expectativa de resultado.

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

Modelo de creencias en salud

Se basa en la noción que el cambio hacia conductas saludables está guiado por las creencias del individuo

Expectativa de valor.

Las personas van a cambiar su conducta si ésta resulta en algo valorado para ellas y tienen la expectativa de que pueda alcanzarse ese resultado.



Teoría de acción razonado

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

Una intención representa un compromiso de la persona para actuar de cierta manera y es un fuerte predictor de la conducta manifiesta, provisto que se de en ciertas condiciones; entre estas, que el **tiempo**.



Diversos modelos en la psicología de la salud.

Modelo de reducción de riesgo

Los factores de riesgo conductual, intentan lograr un cambio de actitudes y motivar a la persona a desarrollar habilidades conductuales que reduzcan el riesgo, aumentando de paso la percepción de autoeficacia para iniciar y mantener los cambios comportamentales deseados.

Se intenta crear una red de apoyo social que refuerce las conductas preventivas o de bajo riesgo.



El Llamado Modelo Transteórico del Cambio Conductual

Se focaliza en las condiciones que hacen posible el cambio.

Nos enseña que las personas progresan de manera gradual, continúa y a través de un proceso dinámico de **5 etapas** a medida que tratan de reducir o eliminar conductas riesgosas



Modelo integrativo

Define el problema usando indicadores epidemiológicos y de psicología.

Multidisciplinarios.

Multinivel.

Lo crítico, según estos dos enfoques, es comprender el estilo de vida y los factores conductuales dentro del entorno en el cual se dan

