



Nombre de la alumna: Cynthia Cristell Ugalde Oporto

Nombre de la maestra: Hilda Enriqueta Islas Hernández

Licenciatura en enfermería

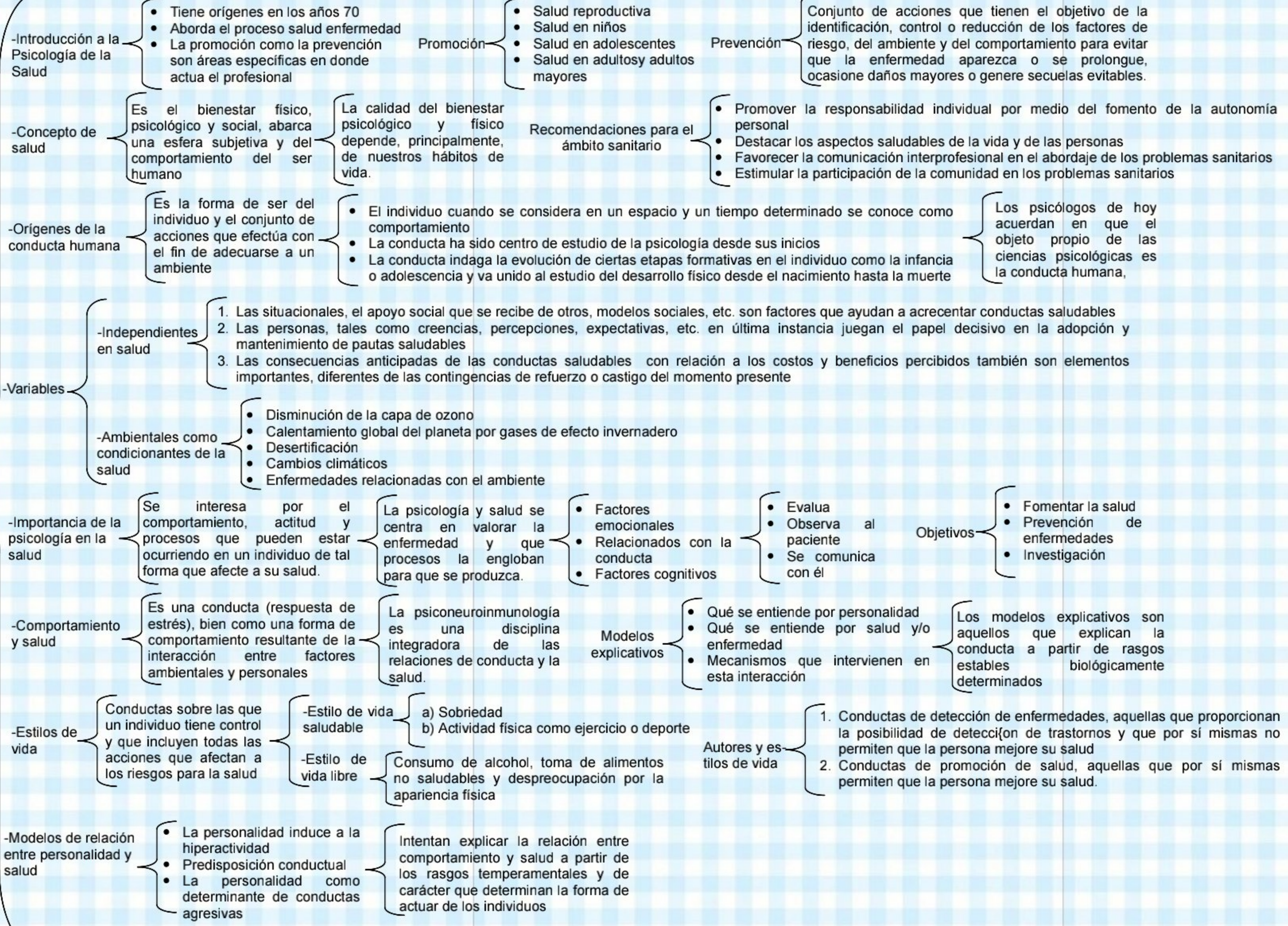
Grupo: A                  Primer cuatrimestre

Actividad: Cuadro sinóptico unidad 1

Asignatura: Psicología y salud

Fecha de entrega: 23/09/2022

# Fundamental de la salud psicológica



Prevención: Conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento para evitar que la enfermedad aparezca o se prolongue, ocasione daños mayores o genere secuelas evitables.

Recomendaciones para el ámbito sanitario:
 

- Promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal
- Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas
- Favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios
- Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios

Los psicólogos de hoy acuerdan en que el objeto propio de las ciencias psicológicas es la conducta humana,

Objetivos:
 

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación

Los modelos explicativos son aquellos que explican la conducta a partir de rasgos estables biológicamente determinados

Autores y estilos de vida:
 

1. Conductas de detección de enfermedades, aquellas que proporcionan la posibilidad de detección de trastornos y que por sí mismas no permiten que la persona mejore su salud
2. Conductas de promoción de salud, aquellas que por sí mismas permiten que la persona mejore su salud.

**Fundamentos de la salud psicológica**

-Factores emocionales

Son las reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Surgen ante situaciones relevantes y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.

La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos.

-El cambio de hábitos de salud

Proceso de autorregulación en el cual lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.

Cogniciones

- Percepciones de riesgo
- La expectativas de resultados
- Autoeficacia percibida

Se deben de considerar las barreras y las oportunidades situacionales. Si las claves situacionales son excesivas las destrezas metacognitivas aprendidas no será eficaces.

-Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de salud

1. Los trastornos emocionales y de la conducta son una función de los trastornos de los procesos cognitivos
2. Relación de colaboración entre terapeuta y consultante
3. Radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el efecto y la conducta
4. Son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas meta específicos,

-Modelos conductuales

- Aplicar un cuestionario para obtener info.
- Realizar entrevistas con personas que puedan aportar información adicional
- Analizar las variables ambientales y la triple relación entre conducta problema
- Registrar la línea base
- Llevar a cabo un registro con el objeto de evaluar.

-Modelos cognitivo-conductuales

- Se les enseña a los pacientes a reconceptualizar el problema desde un punto de vista cognitivo
- Enseñarle habilidades de automanejo para lograr un mejor control de las situaciones
- Practicar y experimentar el uso de estas técnicas y el manejo de estrategias a nivel cognitivo, afectivo y conductual