



CARRERA : ENFERMERIA GENERAL

MATERIA : PSICOLOGIA Y SALUD

NOMBRE DE DOCENTE : LUIZ MIGUEL SANCHEZ
HERNANDEZ

NOMBRE DEL ALUMNA : DIANA CLARIZA GUZMAN
SANCHEZ

TITULO DEL TRABAJO : MAPA MENTAL

actividad : 2

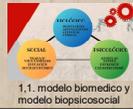
MODELOS TEORICOS Y TECNICAS DE INTERVENCION EN PSICOLOGIA CLINICA Y DE LA SALUD

3. intervencion psicologica en linea



como comentaremos en el siguiente modulo la red se convierte en un escenario adecuado para buscar informacion sobre salud recibir orientacion y ayuda por parte de profesionales y usuarios que comporten las mismas preocupaciones o dificultades y llevar a cabo intervenciones dirigidas a la promocion de la salud y la prevencion de la enfermedad

modelos teoricos y de tecnicas de intervencion en psicologia clinica y de la salud

1.1 modelo biomedico y modelo biopsicosocial

el modelo biomedico considera que los problemas de salud son causados unicamente por factores biologicos sin tener en cuenta los factores psicologicos y social



1.2 modelos y teorias explicativas de la salud

teniendo como marco teorico el modelo biopsicosocial describiremos en este apartado los principales modelos y teorias que explican el estilo de vida de las personas y su relacion con la salud



1.2.1 modelo de continuum

los modelos de continuum 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 ecuacion unica que determina la probabilidad de cambio para todo el mundo



1.2.2 modelos de estadios

en este modelo se identifican siete estadios en el proceso seguido por una persona para cambiar una conducta y que los autores explican como un proceso de adquisicion de precauciones para proteger la salud

las principales tecnicas de intervencion desde el modelo cognitivo conductu

2.4 tecnicas dirigidas al entrenamiento en solucion de problemas



se entrena a la persona en estrategias para delimitar un problema examinar las alternativas de respuesta seleccionar la mas adecuada y poner en practicas dicha solucion

2. 5 tecnicas cognitivas



el procedimiento estrella de la terapia cognitiva es la tecnica conocida como reestructuracion cognitiva esta tecnica persigue el analisis de los pensamiento distorsionado o negativos y su sustitucion por otros mas adaptativos o positivos

2. 6 paquetes de tecnicas dirigidas a la autorregulacion de la conducta y al afrontamiento del estres



este paquete de tecnicas se utiliza con frecuencias en el abordaje de problemas de alimentacion conductas adictivas habitos de estudio depresion y problemas de ansiedad

2. las principales tecnicas de intervencion desde el modelo cognitivo conductu

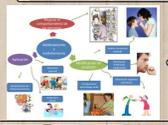


2.1 tecnicas basada en la informacion



se trata de tecnicas o estrategias dirigidas a aumentar el conocimiento que la persona tiene sobre un determinado problema comportamiento o situacion muchas veces disponer de informacion sobre algo que nos preocupa es suficiente para modificar nuestro comportamiento

2.2 tecnicas dirigidas al aumento y disminucion de conductas



aquellas consecuencias positivas que tienen lugar despues de una conducta recibe el nombre de reforzadores porque refuerzan la probabilidad de que estas conductas se vuelvan a realizar

2.3 tecnicas dirigidas a la reduccion de la ansiedad



este conjunto de tecnicas tiene como objetivo comun y final reducir la ansiedad y se suelen aplicar en combinacion entre ellas y con otras tecnicas como el entrenamiento en solucion de problemas y tecnicas cognitivas como la reestructuracion cognitiva para el abordaje de principalmente los problemas de ansiedad

bibliografia

Pastor, Y., Balaguer, L., y García-Merita, M. L. (1999). Teorías y modelos en el estudio del estilo de vida saludable. En Y. Pastor, I. Balaguer y M. L. García-Merita, Estilos de vida y salud. (pp. 57-80). Valencia: Albatros.

Prochaska, J. O., y DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.

Prochaska, J. O., y DiClemente, C. C. (1984). The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of change. *Homewood, IL: J. Irwin.*

Ritterband, L. M., Thorndike, F. P., Cox, D. J., Kovatchev, B. P., y Gonder-Frederick, L. A. (2009). A behavior change model for Internet Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38, 18-27.

Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. En R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-242). Washington, DC: Hemisphere.

Schwarzer, R. (2008). Models of health behavior change: Intention as mediator or stage as moderator? *Psychology and Health*, 23, 259-263.

Schwarzer, R., Schütz, B., Ziegelman, J. P., Lippke, S., Luszczynska, A., y Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: Theory-Guided Longitudinal Studies on Dental Flossing, Seat belt Use, Dietary Behavior, and Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 156-166.

Sniehotta, F. F., Scholz, U., y Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behavior gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*, 20, 143-160.

Valiente, L. (2005). Material de la asignatura Salud y redes del doctorado de la Sociedad de la Información y la Comunicación de la UOC.

Vallejo, M. A., Jordán, C., Mañanes, G., Andrés, A., Comeche, M. I., y Díaz, M. I. (2007). Clinical psychology offers in the internet in Spain. *Computers in Human Behavior*, 23, 2133-2143.

Villamarín, F., y Limonero, J. T. (2007). Motivació. En J. T. Limonero, y D. Casacuberta. *Cognició i emoció*. Barcelona: Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya.

Weinstein, N. D., Rothman, A. J., y Sutton, S. R. (1998). Stage theories of health behavior: Conceptual and methodological issues. *Health Psychology*, 17, 290-299.

CC-BY-NC-ND - PID_00186936 31 Modelos teóricos y técnicas de intervención en psicología clínica y...

Weinstein, N. D., y Sandman, P. M. (1992). A model of the precaution adoption process: Evidence from home radon testing. *Health Psychology*, 11, 170-180.

West, R. (2006). *Theory of addiction*. Addiction Press. Oxford: Blackwell Publishing.

Ajzen, I. (1985). From intentions to action: A theory of planned behavior. En J. Kuhl y J. Beckmann (Ed.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Nueva York: Springer.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Ajzen, I., y Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22, 453-474.

Amigo, I., Fernández, C., y Pérez, M. (1998). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bensley, R. J., Mercer, N., Anderson, J., Kelleher, D., Brusik, J. J., Underhille, R., Rivas, J., Lupella, M., y De Jager, A. C. (2004). The eHealth Behavior Management Model: A Stage-based Approach to Behavior Change and Management. *Preventing Chronic Disease*, 1, A14.

DiClemente, R. J., Crosby, R. A., y Kegler, M. C. (Eds.). (2002). *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research: Strategies for Improving Public Health*. San Francisco: Jossey-Bass, John Wiley & Sons.

Fishbein, M., y Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison Wesley.

Gavino, A. (2006). *Guía de técnicas de terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.

Hernández, E., y Gómez-Zuñiga, B. (2007). Una aproximación a la intervención en salud en la Red. En *Intervención en salud en la Red*. UOC Papers [artículo en línea], 4. UOC.

Larroy, C., y De la Puente, M. L. (1995). *El niño desobediente*. Madrid: Pirámide.