

LICENCIATURA EN ENFERMERIA I



ALUMNO: Bautista Molina Gabino Gabriel

Asignatura:

Psicología y salud

TEMA:

MODELOS Y TECNICAS EN PSICOLOGIA DE LA SALUD

GRADO: 1ER CUATRIMESTRE

Fecha: 05/12/2022

Referencia bibliográfica
 En el libro de modelos y técnicas en psicología de la salud encontramos lo que está relacionado con los temas que están en nuestro cuadro mental en el cual se habla sobre la psicología y sus modelos a saber que los relaciona es una serie de actividades y desarrollo cada una de los sub temas explica detallado sus temas de diversos maneras.
 09/12/2022
 1. Principales modelos teóricos desde la psicología de la salud. 9
 1.1. Modelos conceptuales de la salud: modelo biomédico y modelo biopsicosocial. 9
 1.2. Modelos y teorías explicativas de la salud. 10
 1.2.1. Modelos de continuum. 12
 1.2.2. Modelos de etapas. 15
 2. Las principales teorías de intervención desde el modelo cognitivo-conductual. 18
 2.1. Técnicas basadas en la información. 18
 2.2. Técnicas dirigidas al aumento y/o disminución de conductas (Larroy y De la Puente, 1995). 18
 2.3. Técnicas dirigidas a la reducción de la ansiedad. 22
 2.4. Técnicas dirigidas al entrenamiento en solución de problemas. 23
 2.5. Técnicas cognitivas. 23
 2.6. Paquetes de técnicas dirigidas a la subrogación de la conducta y al afrontamiento del estrés. 24
 3. Integración, intervención psicológica en línea. Aplicación de los principios teóricos y de las técnicas en la Red. 25



Reestructuración cognitiva.
 Entrenamiento en auto-referencias.
 Técnicas de exposición.
 Desensibilización sistemática.
 Inoculación del estrés.
 Técnicas de modelado.
 Técnicas de respiración y relajación.
 Entrenamiento en resolución de problemas.

Las principales teorías de intervención desde el modelo cognitivo-conductual.



Técnicas basadas en la información. Consiste en dar a la persona una información sobre el tema que le sirve para que lo entienda y comprenda mejor, con el objetivo de poder resolver mejor su problema. Es importante que sea sencilla de leer, corto pero breve y no excesivamente técnica.

Técnicas dirigidas al aumento y/o disminución de conductas (Larroy y De la Puente, 1995).



La conducta va seguida de recompensas, sean estas materiales (dinero, juguetes...)
 La conducta va seguida de la ausencia o desaparición de una situación desagradable.
 Aquellas consecuencias positivas que tienen lugar después de una conducta desagradable.
 Aumentar conductas.
 El refuerzo debe seguir inmediatamente a la conducta, si no, comienza el riesgo de que la asociación entre la conducta y la recompensa no se produzca.
 Como deben ser los refuerzos:
 Durante las primeras fases del aprendizaje debemos administrar los refuerzos de manera continua.
 Los refuerzos materiales y de actividades tienen más capacidad para reforzar conductas que los sociales.
 Durante los primeros momentos del aprendizaje es conveniente que la persona obtenga mucho refuerzo con muy pocas conductas.
 Muchas de las conductas que intentamos enseñar son muy complejas.
 Disminuir conductas.
 Ay dos maneras de reducir una conducta: si la conducta le siguen consecuencias negativas, o la conducta no le sigue ninguna consecuencia.
 Procedimiento de castigo.
 Procedimiento de extinción.
 Un sistema diferente de tiempo hace de aislamiento.

Para determinar, las técnicas deben aumentar conductas, basadas en la técnica de modificación de conducta, son estrategias y procedimientos que se fundamentan en el proceso de aprendizaje, los cuales se aplican de una manera sistemática para modificar el comportamiento de las personas.



Técnicas dirigidas a la reducción de la ansiedad.
 En cómo combatir la ansiedad, algunas de las técnicas para reducir su efecto son la Desensibilización Sistemática, la Inoculación de la Exposición gradual, con un nivel de exposición. Todas ellas tienen un ingrediente común de la exposición.

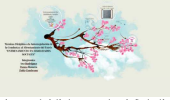
- Entrenamiento en respiración controlada
- Entrenamiento en relajación
- Desensibilización sistemática
- Exposición
- Inoculación
- Prevención de respuesta



Técnicas dirigidas al entrenamiento en solución de problemas.
 La resolución de problemas consiste en un enfoque sistemático para solucionar un problema. La finalidad de la resolución de problemas es determinar por qué algo no funciona como se esperaba y cómo solucionarlo el problema.



Técnicas cognitivas.
 Las técnicas cognitivas se basan en el supuesto teórico de que nuestros sentimientos, emociones y conductas están determinados en gran parte por la forma que tenemos de estructurar el mundo y de interpretar la información que recibimos.



Paquetes de técnicas dirigidas a la subrogación de la conducta y al afrontamiento del estrés.
 Se trata de un paquete de técnicas que persiguen la disminución de las conductas que, a corto o largo plazo son reforzadas, tienen consecuencias negativas a largo plazo. El segundo paso es establecer los objetivos de cambio. Finalmente, se establece una programación conductual, es decir, se planifica qué conductas se van a llevar a cabo y cómo se van a reforzar.

- Entrenamiento en habilidades sociales
- Entrenamiento en inoculación del estrés

MODELOS Y TÉCNICAS EN PSICOLOGIA DE LA SALUD

Principales modelos teóricos desde la psicología de la salud.



Aproximadamente las teorías al concepto de la salud es mayor mente influenciada mente a lo largo de los estudios de la salud con el modelo de la biomédico y el modelo biopsicosocial.



El modelo biomédico ha dado paso en el ámbito socio-sanitario al modelo biopsicosocial en el que la enfermedad y las circunstancias que la rodean tienen distintas implicaciones retrolimentadas que han de ser tenidas en cuenta, tanto en el inicio de la enfermedad, como en sus posteriores fases.

En el proceso de tener que tener en cuenta los tres tipos de determinantes (biológicos, psicológicos y sociales).
 La prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad se han de realizar desde una perspectiva multidisciplinaria.

Modelos conceptuales de la salud: modelo biomédico y modelo biopsicosocial.



Dichos modelos son: el epidemiológico, el psicobiológico, el sociológico y el económico en seguida se describen las etapas y determinantes del proceso de utilización de los servicios de salud y se hace un estudio de cruce con cada modelo mediante una matriz de contingencia.

Modelos y teorías explicativas de la salud.



Teoría del comportamiento planificado.
 La teoría del comportamiento planificado es una extensión de la teoría de la acción razonada necesaria para explicar las limitaciones que presenta el modelo original en la predicción de las conductas de las que la gente tiene el control volitivo incompleto.

Modelos de continuum.



Modelo de acción en favor de la salud.
 El Modelo Proceso de Acción en Salud (propone distinguir entre: a) procesos de motivación que intervienen para explicar las intenciones, y b) procesos volitivos que intervienen para explicar el cambio efectivo en el comportamiento.



Están cinco estados de cambio a través de los que evoluciona la propensión de acuerdo al modelo de Prochaska y DiClemente: precontemplación, contemplación, preparación para la acción, acción y mantenimiento, que se describen desde que los pacientes se plantean un posible cambio hasta que logran definitivamente de consumirlo.

- Sin conciencia de riesgo
- Conciencia de riesgo
- Indicador-recorrido de la susceptibilidad
- Decide no actuar
- Decide actuar
- Acción
- Mantenimiento



El término e-salud se refiere a la relación entre las tecnologías de la información y la comunicación y la salud. El tercer nivel crea nuevas formas de comunicación entre sus usuarios. En este contexto, es oportuno preguntarse si es necesario incorporar a los modelos teóricos que se utilizan en la práctica clínica, a su aplicación en Internet un nuevo enfoque, si es necesario tener en cuenta las formas de comunicación en el contexto e-salud y incorporar elementos de comunicación persuasiva, si se deben establecer nuevas variables como herramientas que faciliten la toma de decisiones.

Integración, intervención psicológica en línea. Aplicación de los principios teóricos y de las técnicas en la Red.

- Características del usuario
- Entorno o contexto
- La aplicación está diseñada
- El uso de la web
- Los mecanismos de cambio
- El cambio en el comportamiento
- La mejora del sistema
- El mantenimiento del cambio