



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Toni Edilberto morales lopez

Nombre del tema: supernota de la unidad I

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesora: Laura Jaqueline Lopez Hernandez

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en Enfermeria

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

Unidad I. Introducción de la psicología de la salud

Bloom[1998] la psicología de la salud esta relacionado con el estudio científico de la conducta, como también con las ideas , actitudes, creencias y con base también las enfermedades



[1988] la psicología de la salud también esta interesado con la mente y cuerpo con el medio de sociocultural ,asi como también en el desarrollo de comportamiento y mantenimiento de la salud

Rodriges y palacios [1989]
 La psicología de la salud permite los alcances metabólicos a diferencia de otras areas de la psicología asi como la insidencia con la conducta particular entre otros, comoestilo de vida, es una alternativa para el comportamiento individual colectivo



Unidad 1.2 concepto de salud

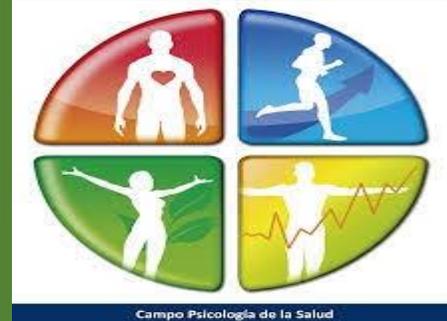
La salud es el estado de adaptación y la capacidad de funcionar en las mejores decisiones de este medio



Unidad 1.3 orígenes de la conducta humana

Concepto de conducta

Las conductas conforman un conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo relacionarse con el medio, manteniendo un fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es un ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin al ambiente. La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios



Dimensión psicodinámica:

Evidencia profundamente inconscientes, en el cual debe destacarse, donde su importancia se hallan extensos sobre la influencia de su propia personalidad

Dimensión interactiva o adaptiva:

Se contienen y se hacen ciertos palpables las emociones, actitudes, creencias, valores, en relación sujeto medio, la inunicación de instancias no salva el problema, es preciso su interacción se puede comprender su funcionamiento sobre la conducta humana y su comportamiento



Personológicas:

Se instauran componentes que regulan de manera bastante conscientes el comportamiento y constituyen mediadores potentes para el propio desarrollo personológicos

Lineamientos acerca de la conducta

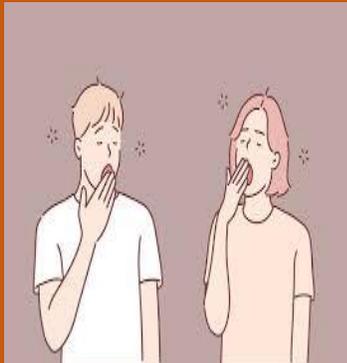
Aspecto motivacional:

La comprensión de la conducta incluye el análisis motivacional como también las necesidades del sujeto, instrumentación comportamental constituye el hecho aislado en la que no importa información insuficiente. Se enfoca fundamentalmente a las causas que originan conducta a sus genes



Manifestación del sujeto:

Así como en la génesis conductual debe considerarse en sus propias manifestaciones comportamentales del sujeto. En inclusive de estados corporales puede proporcionar comportamientos posteriores



unidad 1.4 variables independientes en salud

Tanto como situacionales, como también el apoyo social que es recibida por otros, tales como modelos sociales el individuo está expuesto, factores que ayudan a presentar conductas saludables

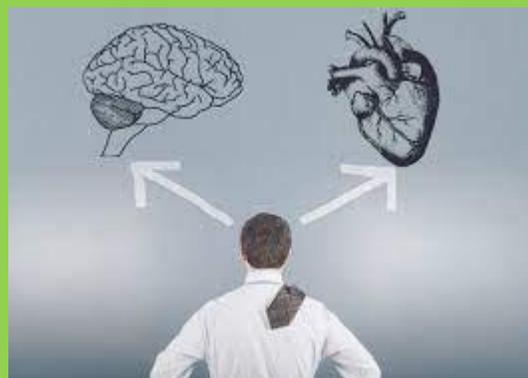


Personas tales como creencias, percepciones, creencias, expectativa, motivaciones etc. En instancia son las que manejan el papel decisivo en adopción y mantenimiento de pautas saludables

Unidad 1.5 variables ambientales como condiciones en salud

Ambiente, salud y educación:

Los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, nos caracterizamos de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales. Como proteger el ambiente y solucionar participativamente todo problema que éste padece, no será tan difícil alcanzar un nivel de vida saludable



I. 1.6 Importancia de la psicología en la salud

¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

Los objetivos de esta área son reducir la incidencia y prevalencia de trastornos y alteraciones mentales mediante la prevención y el desarrollo de nuevas formas de tratamiento, así como la promoción del desarrollo sano y la salud mental tanto del individuo como de la comunidad



1.8 estilo de vida

Estilo de vida saludable de dos dimensiones que se califican como, sobriedad y comportamiento que implica no fumar, tomar alimentos saludables conforme a la dimencion definida como la practica de deportes, ejercicio regular



Estilo de vida que esta libre caracterizado por comportamientos cobtrarios a la anterior , como consumo de alimentos n saludable y una que otra la despreocupacion por la apariencia fisica



Enfoque pracmatico

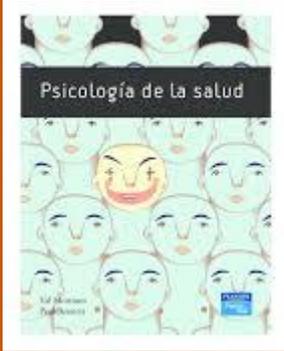
Conductas de dectencion de enfermedades, asi mismo como aquellas que dan la posibilidad de detección de trastornos y por si mismo no mejore su salud.

Una de las definiciones que emos tenido puede que sea una propuesta en razón, que definan la prevención y promoción de la salud



1.9 modelos de relación entre personalidad y salud

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos, son Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque endichos modelos son el de creencias sobre la salud



- Básicamente, son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:
- 1) la personalidad induce hiperactividad;
 - 2) predisposición conductual; y
 - 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas

1.10 factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.



Como afecta como emociones a la salud

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituamos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.

1.11 Cambios de habitos de salud

El cambio de comportamiento o cambio de hábitos, en el contexto de la salud pública, se refiere a los esfuerzos realizados para cambiar los hábitos y actitudes personales de las personas, para prevenir enfermedades



1.12 enfoques cognitivos-conductuales de los cambios de conducta

- 1) que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos,
- 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante,
- 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta y
- 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos

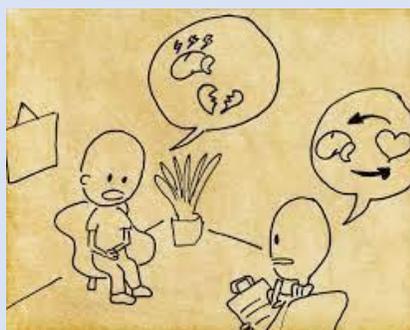


En general se recomienda: 1) aplicar un cuestionario para obtener información detallada de las conductas de salud que integran el repertorio de la persona entrevistada



; 2) realizar entrevistas con las personas significativas que puedan aportar información adicional y relevante;

3) analizar la triple relación de contingencia entre la conducta problema y las variables ambientales que la controlan (antecedentes y consecuentes) a fin de realizar un análisis funcional de la misma



; 4) registrar la línea de base

y 5) llevar a cabo un registro por parte de la persona con el objeto de evaluar cómo, cuándo, dónde y en qué circunstancias ocurre la conducta problema

