

NOMBRE DEL ALUMNO: Israel de Jesús
Maldonado Tomas

MATERIA: Psicología y Salud

NOMBRE DEL TRABAJO: Unidad I y II Cuadro Sinóptico

NOMBRE EL PROFESOR:

GRADO: 1er CUATRIMESTRE

GRUPO: A



INTRODUCCION

- En la introducción les daremos a conocer un poco sobre la Psicología y subtemas que hablan sobre diferentes enfermedades de como un ser humano se enferma psicológicamente ante un pensamiento, también nuestra salud es muy importante ya que tenemos que mantener buena postura para poder tener una mejor personalidad y no hacernos de menos ante la sociedad.



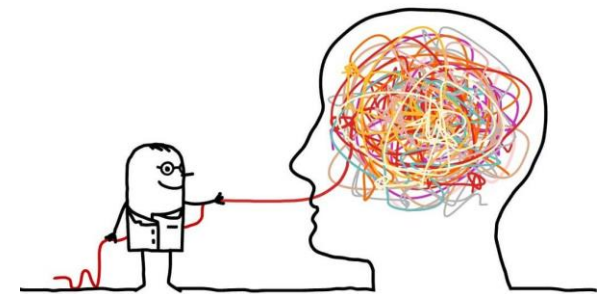
Concepto de salud

Concepto

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

San Martín

Nuestro bienestar biológico, mental y social no es un mero accidente en nuestra vida, ni un premio o castigo que nos cae del cielo, sino que se corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales bien precisas, que nosotros mismos, a través de nuestra historia, hemos provocado (San Martín, 1982).



Concepto de Salud

- Continuamente sufrimos alteraciones en nuestro medio interno, físico y psicológico, así como en nuestras relaciones interpersonales, las cuales suponen permanentes reestructuraciones de nuestros esquemas internos.
- El objetivo de todo ello es incrementar la vitalidad para favorecer un mejor nivel de funcionamiento psicobiológico y, a la vez, hacer más lento el envejecimiento biológico. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1983) ha emitido las siguientes 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, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad.
- Una multiplicidad de factores, tales como el descontrol emocional, o un control e inhibición emocional excesivos, ciertos hábitos nutricionales inadecuados, predisponen a enfermedades

Variables Independientes en Salud



Se Dividen en 3



**Las
Situacionales**

el apoyo social que se recibe de otros esa persona debe ser muy importante ya que son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables y así esa persona se encontrara bien psicológicamente.

**Personas
como
creencias**

Las personas de este proceso son importantes ya que juegan un papel importante en las personas con los problemas Psicológicas, ellas ayudan a motivar y ayudarlas psicológicamente para no poder bajarle mas la autoestima mas de lo de lo habitual.

**Consecuencias
Anticipadas**

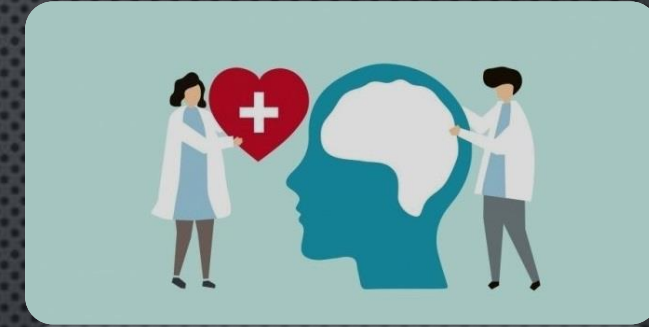
Son conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente, ayudan a la anticipación de los problemas que una persona pueda omitir antes de que suceda.

Importancia de la Psicología en la Salud

Concepto

esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

Dentro de los diferentes tipos de psicología que existen, la psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca.



Puntos de Vista

En nuestros puntos de vista, la psicología no solo puede ayudar a una persona que necesite ayuda se podría decir un paciente, en la salud, a veces los responsables de la salud deben estar psicológicamente bien por que a veces pueden llegar a tener traumas con un paciente o familiar que ha fallecido y por eso es muy importante que nuestro personal de salud este bien psicológicamente.

Objetivos

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación
- Estudiar todos los factores



Objetivos

Fomentar la salud

Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábito y de actitudes, por ejemplo: perder peso. La ayuda de un psicólogo será un aporte importante para conseguirlo

Prevención de Enfermedades

Por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión. Prevenir, exponer hábitos saludables y consejos para evitar que se generen determinadas patologías es algo esencial de lo que se encarga la psicología de la salud.

Investigación

La Psicología juega un papel importante en la investigación ya que se debe a la prevención y la aplicación de medicamentos para poder anticipar alguna enfermedad biológica o Psicológica en la persona. investigar es otro de sus cometidos para saber por qué aparecen estos problemas y la mejor forma de tratarlos.

Estudiar todos los Factores

Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan en la aparición de una enfermedad. la psicología de la salud se encarga de estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado



Modelos de relación entre personalidad y salud

Concepto

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud.

Los grupos de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.

Modelos de la Personalidad y la Salud

- la personalidad induce hiperactividad;
- predisposición conductual; y
- la personalidad como determinante de conductas agresivas.



Cambios de Conducta de la Salud

En la Psicología se han hecho varios tipos de modelo cognitivo - conductuales para poder saber el comportamiento de la persona y también sus cambios de conducta. Los modelos nos pueden ayudar para que la persona pueda enfocar su personalidad en su salud.



Enfoque Cognitivo – Conductual de los cambios de Conducta de la Salud.

- Modelos Conductuales
- Modelos Cognitivos – Conductuales

Es un proceso por lo cual pasa esa persona para poder tener conductas saludables y para poder disminuir sus hábitos que puedan generar alguna enfermedad.



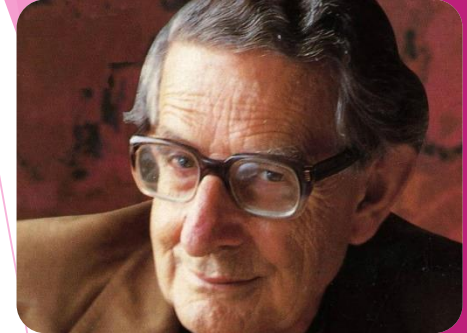
Teoría de CATTEL y EYSENCK

CATTEL y EYSENCK

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son, sin duda, R.B. Cattell y H.J. Eysenck. El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

Entre los 16 factores de personalidad extraídos mediante cuestionario parecía haber varios cuyo contenido se asemejaba al concepto de ansiedad.

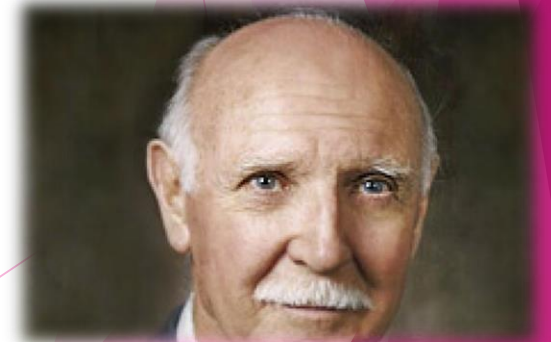
Entre los 16 factores de personalidad extraídos mediante cuestionario parecía haber varios cuyo contenido se asemejaba al concepto de ansiedad.



Eysenck

El análisis factorial descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominados neuroticismo y extroversión.

En trabajos posteriores, se analizaron también personas normales y se utilizaron, además, cuestionarios y tests objetivos, extrayendo de nuevo los dos factores mencionados.



EYSENCK

Neuroticismo

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos Si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita en tu cuerpo y corres de inmediato al médico para descartar que no sea mortal, a menudo estarás acostumbrado a ser acusado de 'neurótico'. El término neurótico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo y un 'comodín' que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos.

Extroversión

La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad, etc. En el polo opuesto, la introversión se distingue por introspección, planificación, cautela, autocontrol, etc. Los altos en N por la labilidad emocional, trastornos somáticos propios de la ansiedad. La base biológica del neuroticismo está en el cerebro visceral o sistema límbico (hipocampo, amígdala, cíngulo e hipotálamo).



Neuroticismo y ansiedad



Neuroticismo



Ansiedad

cuando se trata de presentar ciertos rasgos de neuroticismo en la personalidad, aún sigue vigente. “Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación sobre eventos pasados, presentes y especialmente futuros, estilos de interpretación de la realidad sesgados hacia lo negativo, y a veces de forma asociada a todo lo anterior, tensión y malestar físicos o síntomas somáticos.

El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.

Existen distintos cuadros clínicos en los que la ansiedad es el síntoma fundamental:

- Trastorno por la crisis de Angustia
- Trastorno de Ansiedad generalizada
- Trastorno Fóbico
- Trastorno Obsesivo – Compulsivo
- Reacciones de Estrés Agudo o Postraumático
- Trastornos de Adaptación



Teorías sobre la Relación entre Ansiedad y Rendimiento

Ansiedad

Después de un largo periodo de casi 50 años, Saranson y Mandler introdujeron un nuevo concepto:

- La Ansiedad

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos sobre su ejecución centrándose más en sí mismos que en la tarea

Entre ellos se encuentran la preocupación y la emocionalidad.

- Preocupación
- Emoción

Ansiedad y Rendimiento

Preocupación



- Un periodista se preocupaba porque creía que la gente que entrevistaba podría considerarlo inepto.
- Un psicólogo clínico en formación se preocupaba porque creía que trataba inadecuadamente a sus pacientes.
- Una estudiante estaba preocupada porque creía que no rendía lo suficiente; que no estaba a la altura de sus compañeros.
- Un paciente se preocupaba por comentarios que había hecho a los amigos; por lo que éstos pudieran pensar de su forma de vestir

La Preocupación es uno de los factores por que las personas se enferman por que piensan a un futuro que a veces no sucede, en ese entonces empiezan las enfermedades Psicológicas.

Emoción

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración **pero**, de mayor intensidad **que un** sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto innatas como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Sin embargo, una emoción también puede producir un comportamiento que puede ser aprendido con anterioridad como, una expresión facial.

Asimismo, Charles Darwin presumió que expresiones faciales expresan diversas emociones que, en general, son muy similares en todos los seres humanos.

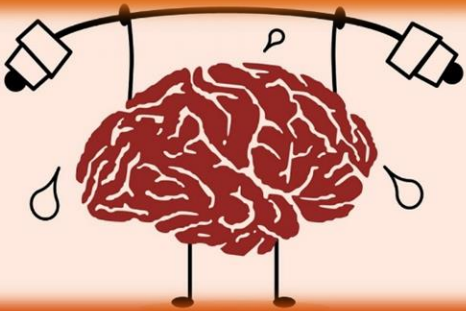




Reestructuración Cognitiva e Intervención sobre el concepto y la Autoestima

En general, las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.

- **Pensamientos y Autoestima**



1. Detectar los pensamientos de autoevaluación.
2. Discutir los pensamientos activamente.
3. Buscar alternativas de pensamiento





Detectar los pensamientos de autoevaluación.

Por ejemplo: ante una situación de prueba, un examen, una entrevista, un trabajo difícil, ¿qué pensamientos aparecen? Quizás: “no voy a poder”. “Los demás son mejores que yo.” “La otra vez me salió mal, ahora tengo pocas posibilidades.” “Siempre me equivoco.” “Nunca seré capaz.”



Discutir los pensamientos activamente.

Deben ser refutados, es decir, confirmar que no son realistas: “¿realmente todo me sale mal?” “¿Quizás estoy exagerando?”

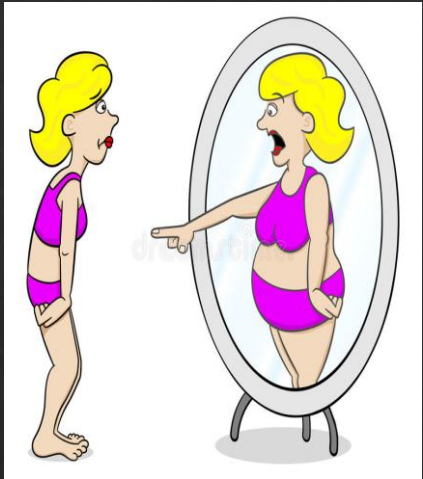


Buscar alternativas de pensamiento

¿No es mejor intentarlo?” “Puede que me salga mal y puede que me salga bien.” “No soy perfecto, puedo equivocarme y aprender de mis errores.” “Tengo limitaciones, pero también capacidades.” Distorsiones cognitivas que deterioran la autoestima.

Pensamientos y Autoestima





Autoacusación

uno se encuentra culpable de todo. “Tengo la culpa, ¡tendría que haberme dado cuenta!”. La persona se culpa de todo lo sucedido a su alrededor, incluso de algo tan pequeño esa persona llega a la autoacusación

Personalización

se supone que todo está relacionado con uno mismo y la persona se compara negativamente con todos los demás. “¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!”, esta persona se hace de menos ante todos y su personalidad es poca, se cree inferior a los demás y piensa con actitud negativa.



Pensamiento y Autoestima

Lectura del Pensamiento

se supone que los demás no tienen interés en uno, que no es aceptado, que piensan mal de uno sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en ideas peregrinas no comprobables.



Falacias del Control

se siente que se tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien que no se tiene control sobre nada, que se es una víctima desamparada. La persona se siente muy comprometido a todo lo que le dicen y esto hace un descontrol de sus pensamientos y acciones, este le afecta mucho.

Razonamiento Emocional

“si lo siento así, es verdad”. Se siente soledad, sin amigos y se cree que este sentimiento refleja la realidad sin contrastarlo con otros momentos y experiencias. Este problema sucede con la mayor parte de los hombre que se sienten muy solo y a veces pueden a llegar a la ansiedad o depresión.



CONCLUSIÓN

Como en conclusión de los temas es muy importante tener una mentalidad muy fría por cualquier situación que nos baje la autoestima, los temas que acabo de hacer es para un proceso cuando una persona esta en baja personalidad, esto nos dice las investigaciones que se han hecho para comprobar las acciones que tiene una persona al pasar este proceso de cambio de humor o de autoestima.

Los temas estas hechos lo mejor posible para entender o comprender sobre nuestra salud mental.

A veces los pensamientos y baja autoestima nos lleva a tener graves enfermedades psicológicas, como por ejemplo la depresión o la ansiedad, ya que esta afecta mucho en una persona y esto a veces la persona se suicida.

Y como dato final la psicología es muy importante en nuestras por que la mayoría de las enfermedades crónicas son un porcentaje alto de lo psicológico.



Bibliografía

- Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405339X200900010000900001&lng=pt
- Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405339X200900010000900003&lng=pt
- Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405339X200900010000900003&lng=pt
- Hernán San Martín (1981)1979 CONFERENCIA MUNDIAL DE LA SALUD - ALMA ATA, (P. 48). [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661812&pid=S1405339X200900010000900006&lng=pt