



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Teresita de Jesús Hidalgo Pérez

Nombre del profesor: Laura Jacqueline López

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: psicología y salud

Grado: 1° cuatrimestre

Grupo: LEN10SDC0222-A

PASIÓN POR EDUCAR

concepto de salud

el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.
los aspectos objetivos de la misma tienen relación con la capacidad de funcionamiento de la persona.

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.
Sostiene que la salud es " el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".

Existe un principio psicofisiológico básico que Green y Green (1979) expresan: "cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental - emocional, consciente o inconsciente; e inversamente, cada cambio en el estado mental - emocional, consciente o inconsciente, es acompañado por un cambio apropiado en el estado fisiológico".
También en relación con el mundo que nos rodea, ya que formamos parte de una totalidad mayor que es el ambiente físico y social, el planeta, el universo.

la salud es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico ambiente.
sufrimos alteraciones en nuestro medio interno, físico y psicológico, así como en nuestras relaciones interpersonales, las cuales suponen permanentes reestructuraciones de nuestros esquemas internos.
en estos últimos años se ha producido un cambio radical en la concepción de la salud y de la enfermedad.
los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos.

variables independientes en salud

La percepción subjetiva respecto de la posibilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad (grado de vulnerabilidad percibida) incide en las conductas saludables a adoptar y mantener. también, la percepción anticipada que el individuo tenga acerca de las consecuencias positivas (o refuerzo) a experimentar como resultado de sus practicas de saludables.

segun el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1. las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe otros, modelos sociales a los cuales el individuo esta expuesto.
2. las personas tales como creencias, percepciones, expectativas motivaciones, etc.

3. las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relacion a los costos y beneficios percibidos tambien son elementos importantes.

la persona tiene que percibir una relacion significativa entre su comportamiento especifico y los sintomas que experimenta.

importancia de la psicología en la salud

se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afectan a su salud. y, en relación a ello, con algún tipo de patología existente que puede desarrollarse o haberse desarrollado como la ansiedad, o la depresión.

las tareas relacionadas con la psicología de la salud se encargan de evaluar, observar al paciente, y comunicarse con él para tratar las diferentes enfermedades que puedan existir.

principales objetivos de la psicología en la salud:

fomentar la salud: existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico.

prevención de enfermedades: la psicología juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. por ejemplo el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión.

la psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

su aparición data del año 1978, cuando la American Psychological Association, aceptó crear la rama dedicada a la psicología de la salud

investigación: la psicología debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades.

estudiar todos los factores: pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyen en la aparición de una enfermedad.

Modelos de relación entre psicología y salud

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

La reactividad fisiológica resultante puede incluir tanto actividad simpático-adrenal como actividad-pituitaria-adrenal.

La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza lo cual, a su vez, provoca un aumento del arousal fisiológico que desencadena respuestas tales como el aumento del arousal fisiológico.

Una variante del modelo sostiene que ciertas disposiciones de forma crónica, elevados niveles de arousal fisiológico, el cual causa alteraciones en el cuerpo que, a su vez, desencadenan trastornos fisiológicos.

Como conclusión se podría decir que este modelo hace hincapié en la reactividad inducida por el rasgo.

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

En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.

El origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información, se caracterizan por considerar:

1. que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función 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.
4. son formas de intervención de tiempo limitado que se centran en problemas-metas específicos.

Teorias de Cattell, Eysenck

entre 1948 y 1960 se realizo bajo su direccion una larga serie de trabajos em los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogenos de personas, medidas de variables que tradicionalmente se habian considerado como indicadores de ansiedad (poca firmeza de la mano, incapacidad para mirar a los ojos a otras personas, sensacion de vacio en el estomago, irritabilidad, tension muscular, disminucion de la concentracion, elevada respuesta electrica de la piel, etc.)

el analisis factorial descubrio cuatro factores y los dos mas importantes fueron denominados neuroticismo y extroversion.

la base biologica del neurocitismo esta en el cerebro visceral o sistema limbico (hipocampo, amigdala, cingulo e hipotalamo). el sistema limbico tiene conexiones con el talamo, con la corteza cerebral y con la formacion reticular.

Neurotismo y ansiedad

neurotismo en termino amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologias, rasgos de personalidad y comportamientos si eres capas de detectar una nueva minuscula manchita en tu cuerpo y corres de inmediato al medico para descartar que no sea mortal, a menudo estaras acostumbrado a ser acusado de neurosito.

el termino neuritico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo y un comodin que aglutina numerosas patologias, rasgos de personalidad y comportamientos.

hoy en dia esta en desuso respecto a su terminologia clasica, es decir, para referirse a cuadros de sufrimiento mental y psicologico sin causa organica y que no son tipo psicotico.

ahora son definidos como trastornos mentales, los cuales estan catalogados de manera mas especifica en una gran variedad: trastorno de ansiedad social, obsesivo-compulsivo, de panico.

Teorias sobre la relacion entre ansiedad y rendimiento

en 1908, yerkes y dodson establecieron de forma experimental la relacion de "u" invertida que existia entre el grado de activacion del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea, de modo que este era mayor cuando aquel descendia.

las variables que se van estudiando en relacion con el rendimiento y la ansiedad de prueba, entre otras, las autoinstrucciones o dialogo interno del sujeto, el feedback sobre la ejecucion, la dificultad de la tarea, la presion del tiempo, etcetera.

Reestructuracion cognitiva e intervencion sobre el autoconcepto y la autoestima

en general, las diferentes tecnicas de reestructuracion cognitiva siguen los principios de Beck. se explica el concepto de pensamiento 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 especificas para poder cuestionarlas. los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad.

el autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. al igual que cualquier otro concepto, es una representacion cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa (el autoconcepto sobre uno mismo).

la autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento; es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.