

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Ítati Carolina Escobar Roblero

**MATERIA:** Psicología y Salud

**NOMBRE DEL TRABAJO:** Unidad I y II

**NOMBRE EL PROFESOR:** Laura Jacqueline López Hernández

**GRADO:** 1er CUATRIMESTRE

**GRUPO:** A

# INTRODUCCION

- En este tema les daremos a conocer sobre nuestra salud mental y como las enfermedades nos afectan a nuestro bienestar, ya que debemos estar bien de salud como biológicamente como Psicológicamente, y como es que nuestra mente pueden definir nuestra salud mental.

## Concepto de salud

### Concepto

La salud en nuestra vida cotidiana es muy importante ya que con ello podemos interactuar en nuestro concepto, es muy importante estar bien de salud ya que ello nos identifica nuestra personalidad y en el como actuamos ante la sociedad, el concepto de salud no es solo estar bien físicamente también social y psicológicamente, por eso debemos cuidar nuestra personalidad.

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.

## Variables Independientes en Salud

Se Dividen en 3

### Las Situacionales

se refiere cuando una persona recibe un apoyo de otra para persona para poder entender la situación y así saber como poder ayudar en el problema.

### Personas como creencias

En este proceso es la aceptación del problema de la persona y reconocer y tener confianza hacia otra para poder ayudar con ello, así que la persona se sentirá de manera bien ya que cuenta con alguien que la apoye.

### Consecuencias Anticipadas

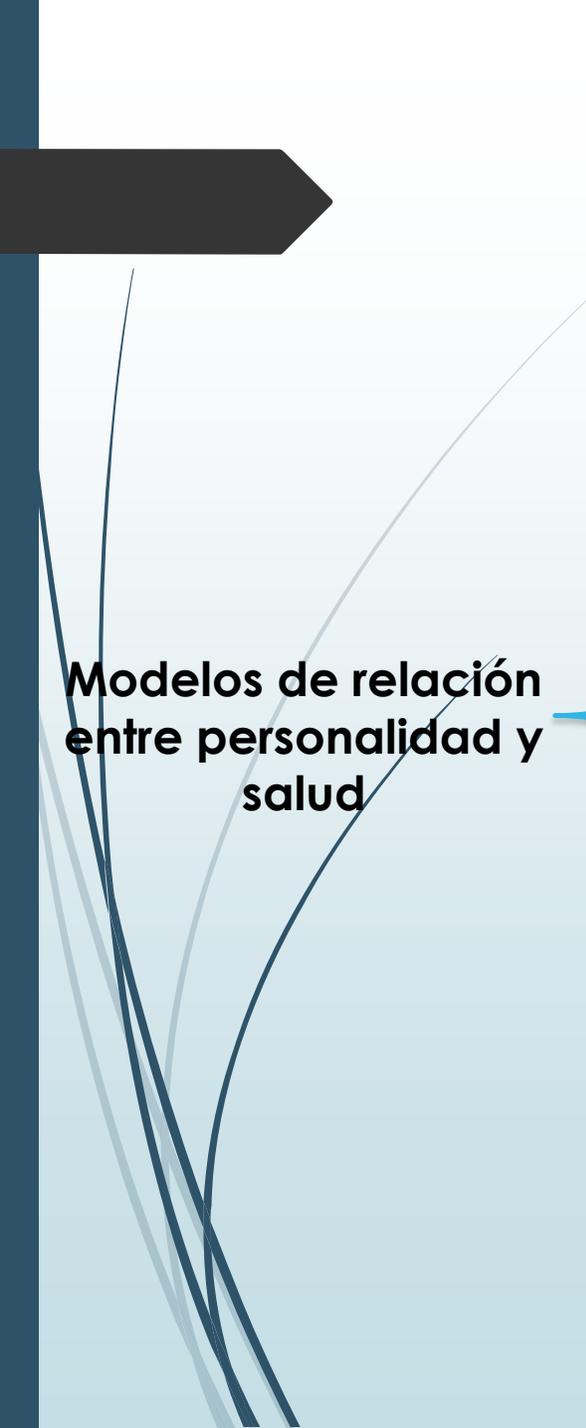
Son conductas que debemos anticipar antes de realizar esa acción, para ello debemos hacer una anticipación de la acción antes de que se realice en un problema y cuando sucede eso a veces es muy difícil salir.

## **Importancia de la Psicología en la Salud**

### **Puntos de Vista**

A veces es importante dar nuestro punto de vista hacia una persona con algún problema psicológico por que necesita de alguien para poder darle aliento o unas palabras de motivación, nuestra responsabilidad como enfermeros es el bienestar de nuestros pacientes.

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



**Modelos de relación  
entre personalidad y  
salud**

**Modelos de  
la  
Personalidad  
y la Salud**

- la personalidad induce hiperactividad;
- predisposición conductual;
- 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, Iso tipos de conducta que hace un persona al cambiar su comportamiento, cuando se enoja, cuando esta feliz, triste o ya sea con un problema que piensa que no tiene remedio

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

- **Modelos Conductuales**
- **Modelos Cognitivos – Conductuales**

Es un pequeño proceso donde el paciente pasa, donde ahí se puede definir su personalidad y este abecés su conducta es muy brusco ya que nuestro paciente a veces tiene problemas con su actitud

Neuroticismo

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,

Neuroticismo y  
ansiedad

Ansiedad

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.

## 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.

## 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.

## **Pensamientos y Autoestima**

**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.

# CONCLUSIÓN

Como fin de estos temas es importante saber que estos temas son importantes por que abecés nos pueden servir para poder controlar nuestras emociones o utilizarlos para alienta a una persona que pasa por estos problemas.



# 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=S1405339X20090001000090  
0001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405339X200900010000900001&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=S1405339X20090001000090  
0003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405339X200900010000900003&lng=pt)