



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández

Nombre del tema: Psicología y Salud:

- *Fundamentos de la Psicología de la Salud*
- *Factores Psicológicos de Riesgo*

Parcial: 1er Parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: I ro

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ANSIEDAD Y ESTRES

- Es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida
- Cuando se presenta en niveles moderado en general ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.
- Cuando es excesiva y se desborona hace que el individuo sufra lo que en psicopatología se conoce como trastorno.

Existe diferentes tipos de trastornos de ansiedad



ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

- La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día y casi todos los días.
- El individuo con elevada ansiedad tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos.
- El individuo con baja ansiedad, habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento.
- El concepto de personalidad engloba tanto de inteligencia como el temperamento.
- Temperamento se encuentran por lo tanto las referencias a características corporales.



TEORÍAS DE CATTELL, 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.

Las dimensiones de neuroticismo (N) y extroversión (E) fueron establecidas a partir de evaluaciones que diferentes técnicos hicieron sobre 700 soldados con diagnóstico de neurosis durante la Segunda Guerra Mundial (Eysenck, 1947). El análisis factorial descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominados neuroticismo y extroversión.



NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

"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"



ENFOQUE BIOMÉDICO

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina.

El modelo biomédico actual en psicopatología tiene sus premoniciones en Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbbaum, Morel y muchos otros autores que coincidieron en la premisa de que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias (padecimientos somáticos que afectan secundaria y eventualmente al cerebro, como el paludismo, la fiebre tifoidea, etc.). Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica.



ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.

La principal objeción que se ha hecho al enfoque conductual se basa en la necesidad de considerar, además de las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas, la participación de variables no observables directamente, como pueden ser las de tipo cognitivo, para optimizar la explicación del comportamiento anormal y mejorar la intervención sobre el mismo.



¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

En general, la modificación de los niveles excesivos de ansiedad requiere intervenir en tres frentes: fisiológico, cognitivo y conductual.

El componente fisiológico de la ansiedad se refiere a las alteraciones y sensaciones físicas como la tensión muscular, la hiperventilación, etc.

Los componentes cognitivos son las preocupaciones y los pensamientos autodevaluativos.

El componente conductual está relacionado con todos los comportamientos de evitación que aparecen ante estímulos o situaciones vinculados con la ansiedad.



TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

En 1908, Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea, de modo que éste era mayor cuando aquel descendía.

DESPUÉS DE UN LARGO PERIODO DE CASI 50 AÑOS, SARANSON Y MANDLER INTRODUCIERON UN NUEVO CONCEPTO: EL DE ANSIEDAD DE PRUEBA, CAUSANTE DE LA EMISIÓN DE RESPUESTAS INTERFERENTES EN EL MOMENTO EN QUE UN SUJETO ES EXPUESTO A SITUACIONES DE EVALUACIÓN.

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos.



FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

CONCEPTO DE SALUD

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.



ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

- Respuesta a una motivación
- Conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente
- En un espacio y tiempo determinado se conoce como comportamiento



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

- Valorar todos los factores emocionales
- Estudia la conducta humana y la valora
- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación



VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

- Situacionales
- Personales
- Consecuencias anticipadas



COGNITIVO-CONDUCTUAL

- Modelos conductuales
- Están diseñados para reforzar conductas adecuadas
- Investigación detallada de la conducta
- Estímulos antecedentes y consecuentes



VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente.

1. Lluvia acida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta
4. Disminución de la biodiversidad.
5. Cambios climáticos.

6. Residuos tóxicos.



MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Básicamente, son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

- 1) la personalidad induce hiperactividad;
- 2) predisposición conductual
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.



COMPORTAMIENTO Y SALUD

Se aborda la relación entre comportamiento y salud y se analiza desde un punto de vista psiconeuroinmunológico el perfil de personalidad



FACTORES EMOCIONALES

Al experimentar emociones 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 sustituyamos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales



ESTILOS DE VIDA

Forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día. Desde esta misma perspectiva los autores han propuesto la idea de dos estilos de vida:

- Estilo de vida saludable
- Estilo de vida libre



CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

Cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad.
2. Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia

