



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: José Rafael Hernández Guzmán

Nombre del Tema: Unidad I: Fundamentos de la psicología y la salud y Unidad II: Factores psicológicos de riesgo

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del Profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primero

Pichucalco, Chiapas

27 de Septiembre de 2022



La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología.



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.



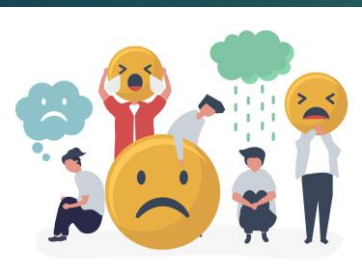
En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.



El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.



Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.



De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.



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



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



Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos, se caracterizan como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales.





La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.

Para abordar esta sección tomamos como marco de referencia una clasificación de los factores del estrés (González, 1989, 1991) realizada según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés. De acuerdo con ella, se definen tres tipos de factores, a saber: Factores internos de estrés, Factores Externos de Estrés y Factores Moduladores del Estrés.



En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.



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 sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.



Los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto, en tanto que las orientaciones psicológicas y sociales hicieron hincapié en el estímulo y la situación generadora del estrés, focalizándose en el agente externo.



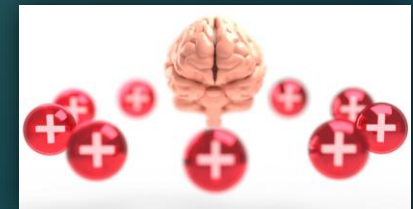
En general, las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar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



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 enfoque biomédico es el que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados en el siglo XIX, como la relación existente entre la sífilis y determinadas alteraciones psicopatológicas.



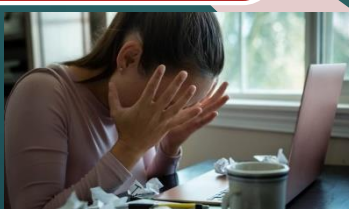
Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etcétera.



Las técnicas de modificación de conducta, en particular, como área de aplicación de los principios de la psicología del aprendizaje al tratamiento de la conducta anormal, constituyen probablemente el factor facilitador más importante de la difusión del enfoque conductual de los trastornos mentales



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.



Referencias

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ab8bb8fadd4a13ef7fa481ff1dfc835b.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD>

