



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Andrea Guadalupe Romero López

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial I

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre: Primero

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

CONDUCTA HUMANA

LAS CONDUCTAS HUMANAS, CONSTITUYEN EL CONJUNTO DE REACCIONES PSÍQUICAS DE LAS PERSONAS, PERMITIENDO CONSERVAR RELACIONES CON EL MEDIO,



ASEGURAN LA CONTINUIDAD

MANTIENEN EL FENÓMENO DE LA VIDA

ES LA RESPUESTA A UNA MOTIVACIÓN, TRADUCIÉNDOSE MOTIVACIÓN COMO TODO LO QUE IMPULSA A UN INDIVIDUO A REALIZAR UNA CONDUCTA



CONJUNTO DE ACCIONES QUE EFECTÚA CON EL FIN DE ADECUARSE A UN AMBIENTE



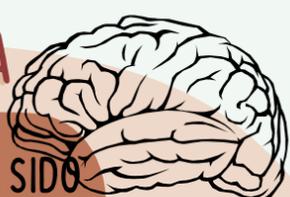
CONDUCTA DEL INDIVIDUO



CUANDO SE CONSIDERA EN UN ESPACIO Y UN TIEMPO DETERMINADO SE CONOCE COMO COMPORTAMIENTO



PISCOLOGIA



LA CONDUCTA HA SIDO CENTRO DE ESTUDIO DE LA PSICOLOGÍA



JOHN B. WATSON, REPRESENTANTE DE LA PSICOLOGÍA DE LA CONDUCTA O CONDUCTISMO

LIMITABA SU ESTUDIO A LA OBSERVACIÓN DEL INDIVIDUO EN UNA SITUACIÓN DETERMINADA

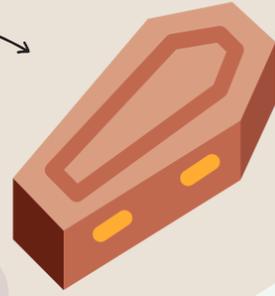


ESTUDIO DE LA CONDUCTA

INDAGA LA EVOLUCIÓN DE CIERTAS ETAPAS FORMATIVAS EN EL INDIVIDUO, COMO LA INFANCIA O ADOLESCENCIA



VA UNIDO AL ESTUDIO DEL DESARROLLO FÍSICO DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA MUERTE.



REPRESENTACION ARTISTICA

ENCONTRADAS EN FRANCIA, EN LAS CUEVAS DE CHAUVET-PONT-D'ARC Y LASCAUX, CUYAS EDADES SE CALCULAN EN 31 000 Y 17 000 AÑOS, RESPECTIVAMENTE



2 TEORIAS

A PRIMERA SEÑALA QUE EL ORIGEN DEL SER HUMANO SE DIO EN ÁFRICA, PERO EL COMPORTAMIENTO MODERNO SE GENERÓ EN EUROPA H



COINCIDE CON LA IDEA DE UN ORIGEN BIOLÓGICO AFRICANO, PERO AFIRMA QUE EL COMPORTAMIENTO MODERNO TAMBIÉN SURGIÓ AHÍ,



INCOVENIENTES

FALTA DE EVIDENCIA ARQUEOLÓGICA

GRUPO DE INVESTIGADORES Y ESTUDIANTES, ENCONTRARON PIEZAS DE HUESO TALLADO



ANTIGUEDAD

APROXIMADAMENTE 70000 AÑOS



NUMERO DE PIEZAS

SE ENCONTRARON MAS DE 8500 PIEZAS DE OCRE



UN MINERAL TERROSO DE COLOR ROJO O AMARILLO, QUE ES UN ÓXIDO DE HIERRO, EL CUAL FRECUENTEMENTE SE ENCUENTRA MEZCLADO CON ARCILLA

EMOCIONANTE

PENSAR EN EL HOMO SAPIENS, HOMBRE O MUJER, QUE HACE MÁS DE 70 000 AÑOS SE PASÓ HORAS Y HORAS EN UNA ENORME CUEVA, TALLANDO UNA PEQUEÑA PIEDRA DE MENOS DE 80 MILÍMETROS DE LARGO, QUIÉN SABE PARA QUÉ, PENSANDO QUIÉN SABE QUÉ



DEJANDO UNA HUELLA INNEGABLE DE UN ESPECIA DISTINTAS A LA DE HOY



ESTILOS DE VIDA

COMO LA DEFINIMOS

SE PUEDEN DETECTAR TRES APROXIMACIONES AL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA

DEFINICION DE SINGER Y ARDELL

"UNA FORMA DE VIVIR O LA MANERA EN LA QUE LA GENTE SE CONDUCE CON SUS ACTIVIDADES DÍA A DÍA"

SE LE CONCEPTUALIZA COMO UNA MORAL SALUDABLE QUE CAE BAJO LA RESPONSABILIDAD DEL INDIVIDUO O BAJO UNA MEZCLA DE RESPONSABILIDAD DEL INDIVIDUO

AQUELLAS CONDUCTAS SOBRE LAS QUE UN INDIVIDUO TIENE CONTROL Y QUE INCLUYEN TODAS LAS ACCIONES QUE AFECTAN A LOS RIESGOS PARA LA SALUD

AUTORES

DESDE ESTA MISMA PERSPECTIVA, ALGUNOS AUTORES HAN PROPUESTO LA IDEA DE DOS ESTILOS DE VIDA



1. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

2. ESTILO DE VIDA LIBRE CARACTERIZADO POR COMPORTAMIENTOS TOTALMENTE CONTRARIOS



VIDA SALUDABLE

SOBRIEDAD, DEFINIDA POR COMPORTAMIENTOS QUE IMPLICAN

NO FUMAR, TOMAR ALIMENTOS SALUDABLES, ABSTINENCIA DEL ALCOHOL. ACTIVIDAD DEFINIDA POR LA PARTICIPACIÓN EN DEPORTES Y EJERCICIO REGULAR.,



OMS

CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ES LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, ESTO ES, UNA FORMA DE VIVIR QUE TANTO INDIVIDUAL COMO COLECTIVAMENTE Y DE FORMA COTIDIANA, PERMITAN UNA MEJORA DE CALIDAD DE VIDA

INDIVIDUAL O COLECTIVO



MEJORA DE CALIDAD DE VIDA



CAMBIO EN ESTILOS DE VIDA

A DEFINICIÓN DE ESTILO DE VIDA PROPUESTA POR ABEL "LOS ESTILOS DE VIDA EN SALUD COMPRENDEN PATRONES DE CONDUCTA RELACIONADOS CON LA SALUD, Y VALORES Y ACTITUDES ADOPTADOS POR LOS INDIVIDUOS Y LOS GRUPOS EN RESPUESTA A SU AMBIENTE SOCIAL Y ECONÓMICO

DIFICULTAD PARA OPERAR UN CONCEPTO TAN AMPLIO



APROXIMACION

SE TRATA DE UN ENFOQUE PRAGMÁTICO, QUE PARTE DE LA EVIDENCIA EMPÍRICA QUE DEMUESTRA QUE, PARA LA SALUD, CIERTAS FORMAS DE HACER, DECIR Y PENSAR PARECEN SER MEJORES QUE OTRAS

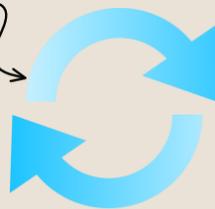
CARACTERÍSTICA

INTENTA FIJAR EMPÍRICAMENTE LOS COMPONENTES DEL ESTILO DE VIDA RELEVANTES PARA LA SALUD,



VIDA LIBRE

COMPORTAMIENTOS TOTALMENTE CONTRARIOS AL ANTERIOR:



CONSUMO DE ALCOHOL, TOMA DE ALIMENTOS NO SALUDABLES Y DESPREOCUPACIÓN POR LA APARIENCIA FÍSICA



VIDA SOCIALIZADA

NO UNICAMENTE HABITOS PERSONALES



RELACIONADO CON LA FORMA EN QUE LAS SOCIEDADES ORGANIZAN EL ACCESO A LA INFORMACIÓN, A LA CULTURA Y A LA EDUCACIÓN



MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

MODELO EXPLICATIVO



ALTERNATIVA



COMPETITIVIDAD FISIOLÓGICA



MODELOS



COMPETITIVIDAD Y HOSTILIDAD



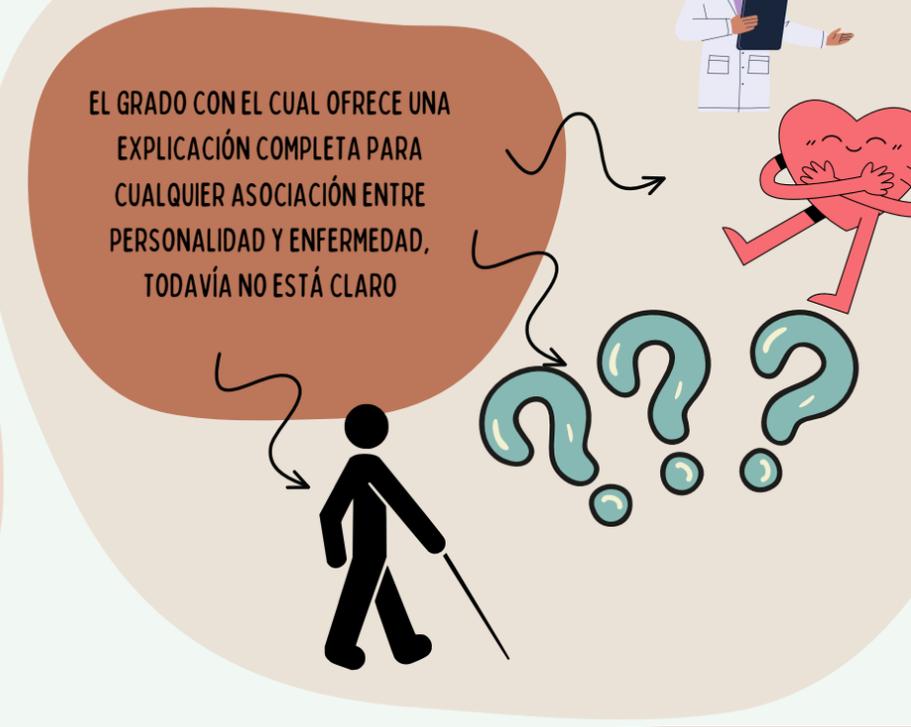
CONDUCTA TIPO A



INDIVIDUO HOSTIL



PERSONALIDAD Y ENFERMEDAD



FACTORES EMOCIONALES

EMOCIONES

SON REACCIONES PSICOFISIOLÓGICAS QUE TODOS EXPERIMENTAMOS A DIARIO AUNQUE NO SIEMPRE SEAMOS CONSCIENTES DE ELLO

SURGEN ANTE SITUACIONES RELEVANTES QUE IMPLICAN PELIGRO, AMENAZA, DAÑO, PÉRDIDA, ÉXITO, NOVEDAD... Y NOS PREPARAN PARA PODER DAR UNA RESPUESTA ADAPTATIVA A ESA SITUACIÓN



CUMPLEN 2 FUNCIONES

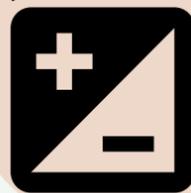
PRIMERA, FACILITAN LA INTERACCIÓN SOCIAL, PERMITIENDO LA COMUNICACIÓN DE LOS ESTADOS AFECTIVOS Y PROMOVRIENDO LA CONDUCTA PROSOCIAL

A EMOCIÓN ES LA ENCARGADA DE ENERGIZAR UNA CONDUCTA MOTIVADA, AQUELLA CARACTERIZADA POR POSEER DIRECCIÓN E INTENSIDAD



REACCIONES EMOCIONALES

SE CARACTERIZAN POR UNA EXPERIENCIA AFECTIVA DESAGRADABLE O NEGATIVA Y UNA ALTA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA



MIEDO-ANSIEDAD, LA IRA, LA TRISTEZA-DEPRESIÓN Y EL ASCO SON REACCIONES EMOCIONALES



ESTIMULOS

EXISTEN ESTÍMULOS EMOCIONALES OBJETIVAMENTE PERTURBADORES QUE PUEDEN NO DEJAR SECUELAS, Y AL CONTRARIO, OTROS ESTÍMULOS EMOCIONALES APARENTEMENTE INOCUOS PUEDEN LLEGAR A OCASIONAR UN DAÑO MÁS O MENOS IMPORTANTE



LA DIFERENCIA ENTRE LAS DOS POSIBILIDADES ESTIBA EN LA PERCEPCIÓN QUE CADA PERSONA TIENE DE ESOS ESTÍMULOS



RESPUESTAS

UNA RESPUESTA DESADAPTATIVA

ES DECIR, PERMANECER INDEFINIDAMENTE ENFADADOS, TRISTES, ANSIOSOS O ATERRADOS, UNA VEZ DESAPARECIDO EL ESTÍMULO INICIAL:

CON EL CONSEGUENTE SOBRESFUERZO, INSOSTENIBLE EN EL TIEMPO, Y UN SOBRECOSTE EN FORMA DE TRASTORNO DE LA SALUD, FÍSICA Y MENTAL

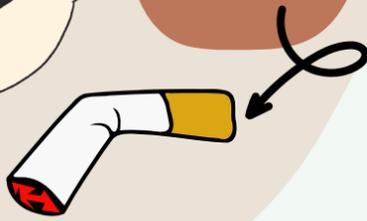


EMOCIONALIDAD NEGATIVA

DETERIORAN NUESTRA SALUD

NOS HACEN ABANDONAR HABITOS SALUDABLES

ADICCIONES



OTROS FACTORES

ASOCIADOS A LOS TRASTORNOS CARDIOVASCULARES HA SIDO EL SÍNDROME IRA HOSTILIDAD-AGRESIÓN

PRESENCIA DE ENFERMEDAD ARTERIAL

IRA/HOSTILIDA

ASOCIADOS A UN INCREMENTO DE SÍNTOMAS, SOBRE TODO DOLOR TORÁCICO NO ASOCIADO A ANGINA EN MUJERES SIN ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA



LA OMS



HA RECONOCIDO EL PAPEL IMPORTANTE QUE JUEGA EL ESTRES

CON ESTO PODEMOS ASEGURAR QUE EXISTE

UNA GRAN RELACION EMOCIONES-SALUD

EN LA HIPERTENSION

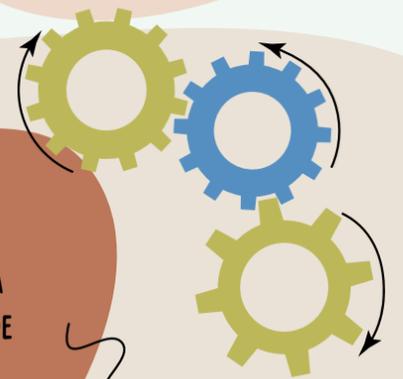


ESTRATEGIAS

CUANDO UNA PERSONA POSEE ESTRATEGIAS Y HABILIDADES SUFICIENTES PARA HACER FRENTE A ESAS SITUACIONES GENERADORAS DE CARGAS EMOCIONALES, ES POCO PROBABLE QUE CAUSEN ALGÚN DAÑO

SIN EMBARGO LA AUSENCIA DE ESTAS DESBORDA LA SITUACION

ASPECTOS PSICOLOGICOS JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE



CONCLUSION

Al terminar este trabajo nos damos cuenta del gran impacto que tiene la psicología con la salud. Nos damos cuenta que cada cabeza es un mundo, uno que otro más complicado, conformados de la misma manera, pero nos manejamos de manera diferente, utilizamos distintas maneras de pensar, de actuar, de expresarnos, así mismo, hablamos de distintas maneras, nos comportamos diferente, algunos tienen mentalidades muy diferentes y con el trabajo presentado anteriormente nos damos cuenta de los factores que influyen para que exista algo mal emocionalmente. A si también que aspectos son los necesarios para poder controlarlo.

El objetivo principal del trabajo es que entendamos y conozcamos que la mente esta muy conectada con nuestras emociones y esta se ve reflejada en nuestra salud, cómo por ejemplo el estrés: que al ser demasiado nos provoca daños en la salud como presión arterial alta.

Bibliografía

Antología de psicología UDS paginas 13,26, 28, 31

• **La personalidad y sus trastornos. Guía de ayuda a pacientes y familiares.** (2008) *José Ignacio Pastrana*. Fundación Arpegio: Madrid.

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>