



Nombre del Alumno: Alexis Josué López solorzano

Nombre del tema: mapa conceptual de la unidad 1 y 2

Nombre de la Materia : psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura

I Cuatrimestre

PSICOLOGÍA EN SALUD

LA PSICÓLOGIA DE LA SALUD ES UN CAMPO DE APLICACIÓN QUE SURGIÓ COMO REPUESTA ANTE LA NECESIDAD DE COMPRENDER LOS FACTORES PSICOLÓGICOS

LA PSICÓLOGIA DE LA SALUD CONSTITUYE UNA EXCELENTE ALTERNATIVA PARA COMPRENDER LOS MECÁNICOS DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Generar acciones efectivas de promoción de la salud

Evaluar y tratar enfermedades específicas

Evaluar y tratar enfermedades específicas

Fomento de habilidades específicas

Evaluar y tratar enfermedades específicas

CONCEPTO DE SALUD

LA SALUD ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA

LA SALUD EN EL QUE SE ENCUENTRA UNA PERSONA LO CUAL DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE LAS ACCIONES QUE REALICE EN EL MUNDO QUE NOS RODEA

Tres dimensiones:
Orgánica, física,
psicológica y social;

Buena salud: estado positivo de adaptación al ambiente de uno

Bienestar:
crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno

El desarrollo saludable del niño es de importancia

ORÍGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

HACE REFERENCIA A LOS FACTORES VISIBLES Y EXTERNOS DE LOS INDIVIDUOS

LA CONDUCTA HACE REFERENCIA AL COMPORTAMIENTO DE LAS PERSONAS EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA SE ENTIENDE QUE LA CONDUCTA ES LA EXPRESIÓN DE LAS PARTICULARIDADES

Comprender a los seres humanos y por qué actúan de una manera determinada

Se entiende que hay tres factores
Fin
Motivación
casualidad

el comportamiento del ser humano siempre va a variar de la situación

tener autocontrol

postura firme

VARIABLES INDEPENDIENTES DE LA SALUD

TAMBIÉN PUEDE SER LLAMADA VARIABLE DE RESULTADO DE SALIDA, DESENLACE O SIMPLEMENTE ENFERMEDAD

SE OBTIENE LUEGO DE UN PROCESO ESPECÍFICO DE RECOLECCIÓN DE DATOS PUEDE SER; PRUEBA DE LABORATORIO O INFORMACIÓN CLÍNICA

La selección y defunción adecuadas de las variables en un estudio clínico o epidemiológico

SE CLASIFICAN:
*según la naturaleza en cualitativa o cuantitativas
*según los valores

Una variable independiente no requiere de otra variable

VARIABLES AMBIENTALES CÓMO CONDICIONES A LA SALUD

EVALUACIÓN AMBIENTAL SE ANALIZA LOS EFECTOS QUE UNAS VARIABLES PUEDEN PRODUCIR EN OTRAS ATRAVÉS DE LAS INTERACCIONES QUE OCURREN

ES CIERTO QUE LOS SERES HUMANOS TENEMOS LA CAPACIDAD DE ADAPTARNOS A DIVERSOS ENTORNOS AMBIENTALES

El medioambiente puede ser uno de los causantes de alteraciones en tu salud.

Sin un medio ambiente adecuado el bienestar humano y el desarrollo de la vida en general se verían comprometidos negativamente.

cuidar del ambiente

adaptarnos en diversos ambientes

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN SALUD

LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD SE ENCARGA DE VALORAR TODOS LOS FACTORES EMOCIONALES, LOS RELACIONADOS CON LA CONDUCTA

PSICOLOGÍA DE LA SALUD CONSTITUYE UNA EXCELENTE ALTERNATIVA PARA COMPRENDER LOS MECANISMOS DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Cognitivo.
- Motor.
- Fisiológico.

tener una postura clara y precisa

se trata desde un posicionamiento de salud positiva

explicar, predecir y modificar el comportamiento humano

COMPORTAMIENTO Y SALUD

EL COMPORTAMIENTO O CONDUCTA ES, EN TÉRMINOS DE PSICOLOGÍA, EL CONJUNTO DE RESPUESTAS, BIEN POR PRESENCIA O POR AUSENCIA

LA SALUD ES UN ESTADO DE BIENESTAR O DE EQUILIBRIO QUE PUEDE SER VISTO A NIVEL SUBJETIVO O A NIVEL OBJETIVO.

implica identificación, atención, adquisición, práctica

Su objetivo debe ser la salud Biopsicosocial.

se refiere al tratamiento de los trastornos mentales y del abuso de sustancias (alcohol y drogas).

ESTILOS DE VIDA

EL ESTILO DE VIDA SE REFIERE A LAS FORMAS PARTICULARES DE MANIFESTARSE EL MODO Y LAS CONDICIONES DE VIDA EN QUE LAS PERSONAS INTEGRAN EL MUNDO QUE LES RODEA

INCLUYE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, HIGIENE PERSONAL, OCIO, MODOS DE RELACIONES SOCIALES, SEXUALIDAD, VIDA RELACIONAL

La salud física

La salud mental

Estilo de vida saludable

Estilo de vida sedentario.

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

CUANDO EXPRESAMOS DE CIERTA MANERA Y LO QUE LOS DETERMINA ES QUE SE MANTIENEN ESTABLES DURANTE LAS ETAPAS DE LA VIDA.

PERSONALIDAD CUBRE TODO LO CONOCIDO Y DESCONOCIDO DE UNA PERSONA, LO CONSCIENTE Y EL CONTENIDO INCONSCIENTE

salud-enfermedad.

Salud positiva.
- Ausencia de salud negativa.
- Relaciones con la morbilidad

ambios posibles en la estructura de la persona
Personalidad

FACTORES EMOCIONALES

HABILIDAD PARA TOMAR CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES Y DE LAS DEMÁS PERSONAS, Y LA CAPACIDAD PARA REGULARLAS

ACTORES RELACIONADOS CON LA NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN, SUPERACIÓN Y LA MOTIVACIÓN INHERENTE DE CADA INDIVIDUO

Se identifican por una expresión determinada (facial-corporal)

estos se expresan a través de la ALEGRÍA TRISTEZA ENOJO ETC.

las emociones las utilizamos en todos los momentos

CAMBIOS DE HABITOS DE SALUD

ES UN PROCESO QUE INVOLUCRA VARIAS ETAPAS. ALGUNAS VECES, CONVERTIR LOS CAMBIOS EN HÁBITOS NUEVOS LLEVA TIEMPO, Y PODRÍA ENFRENTAR OBSTÁCULOS EN EL CAMINO.

EN LA ESTRUCTURA INTERNA DE QUIEN DA EL PASO, QUE "POR LO GENERAL" RESULTA MUY DIFÍCIL ADHERIRLO DE FORMA PERMANENTE

realizar ejercicio

llevar una dieta saludable

realizar actividades nuevas

tratar de adaptarse a los cambios

ENFOQUES COGNITIVO- CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

CONSIDERA QUE LOS
COMPORTAMIENTOS
SE APRENDEN DE
DIVERSAS MANERAS.
MEDIANTE LA PROPIA
EXPERIENCIA, LA
OBSERVACIÓN DE LOS
DEMÁS, PROCESOS DE
CONDICIONAMIENTO
CLÁSICO U OPERANTE,
EL LENGUAJE VERBAL
Y NO VERBAL

BUSCA RESOLVER
DIFICULTADES QUE
SE PRESENTAN EN
LA ACTUALIDAD
EMOCIONES Y
CONDUCTAS
DISFUNCIONALES

tratar de
actuar rapido

mantener
una postura
firme y clara

tener control
total de las
emociones

pedir ayuda
alos
profecionales

ANSIEDAD Y ESTRES

Las personas pueden controlar su estrés y ansiedad con técnicas de relajación, como ejercicios de respiración, actividad física y al conversar sobre sus preocupaciones.

El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y, por lo tanto, la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés

sintomas

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.

Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.

- Aumento del ritmo cardíaco.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

La ansiedad rasgo es una característica de personalidad relativamente estable (a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones).

El rasgo de ansiedad hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes

suelen caracterizarse por la inseguridad, la baja autoestima, el miedo al fracaso

Las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar trastorno de ansiedad

Los individuos con una alta autoexigencia y una baja tolerancia a la frustración

TERORIAS DE CATTELL EYSENCK

Cattell

La unidad mínima de análisis de la personalidad es el rasgo, el cual hace referencia a características y tendencias relativamente permanentes en el comportamiento

se pueden dividir en rasgos de capacidad o aptitudinales, de personalidad

temperamentales y rasgos dinámicos

Eysenck, en su teoría de la personalidad identifica tres dimensiones básicas, Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo tendrán un mayor riesgo de desarrollar conductas antisociales.

podemos encontrar rasgos comunes en todos los individuos

NEUROTISMO Y ANCIEDAD

es la tendencia a experimentar emociones negativas como tristeza o ansiedad, así como cambios de humor y pensamientos irracionales

también puntuaciones bajas en Extraversión se asocian con problemas de ansiedad

se relaciona a tener más riesgo de padecer trastornos de ansiedad

acentuada por episodios agudos de ansiedad o de pánico

El estrés emocional a menudo provoca la ansiedad.

ENFOQUE BIOMEDICO

tiene sus bases en el pensamiento racionalista cartesiano y de la física newtoniana, divide la naturaleza humana en cuerpo y mente

es considerado como una estructura biológica cuyos elementos funcionan de acuerdo a leyes de la física clásica, en términos de movimientos

Las enfermedades tienen un origen físico exclusivamente

aborda la enfermedad como un problema estrictamente biológico

se considera que la salud y la enfermedad son elementos que dependen enteramente del cuerpo del paciente

ENFOQUE CONDUCTUAL Y COGNITIVO

conductual
sostiene que lo que influye realmente en la conducta de la persona no procede de estímulos o elementos internos,

cognitivo
se concentra en las actividades mentales del estudiante que conducen a una respuesta y reconocen los procesos de planificación mental, la formulación de metas

es la manera en que una persona se comporta, piensa y siente.

la mente interpreta, procesa y almacena la información

son disfuncionales aprendidas durante la infancia y adolescencia

TEORIAS SOBRE LA RELACION ANCIEDAD Y RENDIMIENTO

se experimenta cuando nos enfrentamos a una situación ante la cual creemos que no tiene los recursos necesarios para superarla: exámenes, hablar en público, realizar una entrevista de trabajo, etc

La ansiedad se puede confundir con malestar estomacal, mal comportamiento, TDAH o incluso con trastornos del aprendizaje

Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico

Estar muy preocupado por el futuro

Sentir mucho miedo de la escuela o de otros lugares donde haya personas

COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANCIEDAD EXCESIVO

la mejor manera de detener los pensamientos de ansiedad es alejarte de la situación. Tomar algún tiempo para enfocarte en tu cuerpo y no en tu mente puede ayudar a aliviar tu ansiedad

suelen exacerbar esta tensión, que puede dar lugar a dolores de cabeza, rigidez en los hombros

Has de ocuparte, no preocuparte.
Haz ejercicio físico
Practica técnicas de relajación.

Deja de Informarte.

1. Cuida el sueño.
2. Socializa.
3. Cuida la convivencia.

RESTRUCTURACION CONGNITVA E INTERACCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y EL AUTOESTIMA

es una técnica de terapia psicológica, enfocada en moldear y cambiar el pensamiento negativo, o aquellos patrones de pensamiento que son nocivos para el paciente y que, a su vez, deterioran su calidad de vida

Conocer tu autoconcepto y tu autoestima te ayudará a tener una idea más real de qué piensas sobre ti y cómo te relacionas contigo mismo, es decir, cómo te tratas

***Encuentra el origen de la baja Autoestim**
***Abrir la Caja de Pandora de los Pensamientos y Emociones**

Delimita el Problema de tu Paciente

***Trabajar con las Fortalezas**
***Pasar a la Acción**
1. ***Finalizar la Terapia.**

QUE ES ESTRES

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

El ejercicio puede ayudar a tratar la ansiedad
*Meditación
*Ejercicios de relajación

- Estrés crónico.
- Estrés agudo episódico.
- Agentes psicológicos.
- Agentes ambientales

es importante acudir con un especialista

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DE ESTRÉS

son todos los factores que median la relación entre las circunstancias en las que sitúa la persona (como los sucesos vitales) y sus consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida.

Invancevich y Matteson (1980) señalan al estrés como una respuesta de adaptación, mediatizada por la características y/o procesos psicológicos

Representa una experiencia individual más específicas en cómo las personas responden al estrés

trae en si consecuencias para la salud provocando enfermedad

Daño así la persona generado inseguridad entre otros

Conclusión

Bueno aquí vamos a hablar sobre los puntos más importantes de la psicología y cómo está estructurada, cuál es su función y de qué manera la podemos aplicar en nuestra vida. Diré para mí los puntos más salientes de la actividad, fue de qué manera la psicología nos ayuda de muchas formas. Como primer tema tenemos lo que es la psicología en salud, donde nos habla sobre la importancia que tiene en nuestra vida y que si no tenemos buena salud mental nos puede llegar a afectar de una manera sorprendente, causando daños como físicamente como emocionalmente, ya que son factores que hay que lidiar todos los días. También nos habla sobre los orígenes de la conducta humana, ya que para mí eso juega un papel muy importante en nuestra vida, como personal como profesional, ya que muchas personas se guían de eso y a través de eso ellos pueden observar cómo eres si eres trabajador con buenas capacidades o si solamente te estás de flojo sin hacer nada, ya que a través de la conducta podemos saber mucho, ya sea en el lugar que sea, dentro de un área de trabajo o en un ambiente familiar o con amigos.

Otro tema muy interesante fue ansiedad y estrés ya que nos habla cómo la ansiedad y el estrés pueden ser grandes problemas para nosotros las personas trayendo como consecuencia mal la baja autoestima agresividad y timidez entre otros existen métodos para combatir la ansiedad y el estrés como por ejemplo acudir con psicólogos o incluso pedir ayuda familiar para poder vencer está enfermedad ya que no trae nada bueno para las personas. Es de suma importancia acudir con psicólogo debes en cuando ya que a través de eso nosotros podemos estar lo más saludable posible ya que una persona con buena salud es capaz de lograr muchas cosas y una persona con ansiedad o estrés solo tiene puros problemas.

También nos habla sobre la autoestima para mí la autoestima es de suma importancia ya que a través de eso doy a expresar lo que soy lo que siento y lo que pienso ya que mi autoestima se encuentra en un buen estado de salud ya que hay personas que tiene baja autoestima trayendo consecuencias en sus vidas como por ejemplo ser menos que otras personas ya que comparar a las es una falta de respeto así la otra persona y hace que solo quiera estar encerrado sin saber de nadie para mí todo lo mencionado fue lo más importante para mí...

Otro tema que me llamo la atención fue los factores emocionales ya que nos habla sobre las emociones y cómo nos puede jugar sea favor o en contra de lo que estamos realizando ya que las emociones juegan un papel fundamental en nuestras vidas ya que a través de eso nosotros podemos realizar ciertas cosas cómo tareas actividades o prácticas cuando estás con muy buena motivación puedes lograr tus objetivos y cuando estás de muy mal humor todo lo que realices puede resultar mal trayendo en sí consecuencias como por ejemplo una mala nota ira enojo entre otras cosas es por eso que las emociones son fundamental en nuestras vidas

Otro tema que también me llamo mucho la atención fue el cambio de hábitos de la salud ya que hacer cosas nuevas nos ayuda a superarnos a nosotros mismos y lograr nuevas cosas ya que a través del cambio somos capaz y hacer o lograr ciertas cosas que no estábamos acostumbrados a realizar ya que hacer cosas nuevas motiva enfrentar nuevos retos que se nos ponga en frente en mi caso hay cosas que no hacia y cuándo comencé a realizar los me sentí motivado a hacer nuevas cosas y nuevos objetivos ya que para mí uno de mis más grandes sueños y metas es poder lograr estudiar medicina y atraves de todo esto es posible de lograrlo

También nos habla sobre los factores biomédicos la cual su objetivo es verificar cómo se encuentra la persona si está en un buen estado de salud o si tiene algunas dificultades para ello existen muchas estrategias para lograr alcanzar la recuperación de la persona como por ejemplo cuál es el origen de la enfermedad qué es lo que se puede hacer o realizar en ciertos casos actualmente viene por una sobrecarga de las emociones ya que como habíamos mencionado antes las emociones juegan un papel fundamental en nuestras vidas y es por eso que también nos puede traer posibles complicaciones o en este caso enfermedades la cual existen muchas formas de tratarlas y curarlas...

también puede ser originado por un factor biológico o físico como por ejemplo alguna caída un golpe incluso ciertas enfermedades que nos puede llegar a dañar nuestra salud..

BIBLIOGRAFÍA

*Antología de la psicología y la salud pag; 8-70

*Manual de psicología clínica y salud AUTOR:
(Luis A, oblitas Guadalupe ph) pag; 23-32

*La sorprendente verdad sobre qué nos motiva
AUTOR:(Daniel Pink) pag; 10 - 15

*Psicológicamente hablando: Un recorrido por las
maravillas de la mente

AUTOR:(Adrián Triglia, Bertrand Regader y
Jonathan García-Allen) capitulo 1.

Sitios web;

*[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://boletin.vclconsultores.com/2015/03/los-origenes-de-la-conducta-humana/&ved=2ahUKEwiT8c-)

[sa=t&source=web&rct=j&url=http://boletin.vclconsultores.com/2015/03/los-origenes-de-la-conducta-humana/&ved=2ahUKEwiT8c-](http://boletin.vclconsultores.com/2015/03/los-origenes-de-la-conducta-humana/&ved=2ahUKEwiT8c-)

*[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://lamenteesmaravillosa.com/raymond-cattell-y-su-teoria-de-la-personalidad/&ved)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://lamenteesmaravillosa.com/raymond-cattell-y-su-teoria-de-la-personalidad/&ved](https://lamenteesmaravillosa.com/raymond-cattell-y-su-teoria-de-la-personalidad/&ved)

BIBLIOGRAFÍA

*[*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gabinet)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gabinet](https://www.gabinet)
[eakro.com/enfoque-cognitivo](https://www.gabinet)
[conductual%23:~:text=%3DEl%2520enfoque%252](https://www.gabinet)
[0cognitivo](https://www.gabinet)

*[*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.researc)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.researc](https://www.researc)
[hgate.net/publication/274376729_Ansiedad_y_Re](https://www.researc)
[ndimiento_cognitivo_Una_sintesis_de_seis_teorias](https://www.researc)
[s&ved=](https://www.researc)

*[*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://ve.scielo.org/s)

[sa=t&source=web&rct=j&url=http://ve.scielo.org/s](http://ve.scielo.org/s)
[cielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1](http://ve.scielo.org/s)
[690-32932015000200011&ved=](http://ve.scielo.org/s)

*[*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://kidshealth.org)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://kidshealth.org](https://kidshealth.org)
[/es/teens/anxiety-tips.html&ved..](https://kidshealth.org)