



Mi Universidad

Mapa conceptual.

García Olivares Consuelo Anahí.

Fundamentos de la psicología de la salud.

Factores psicológicos de riesgo.

Parcial I

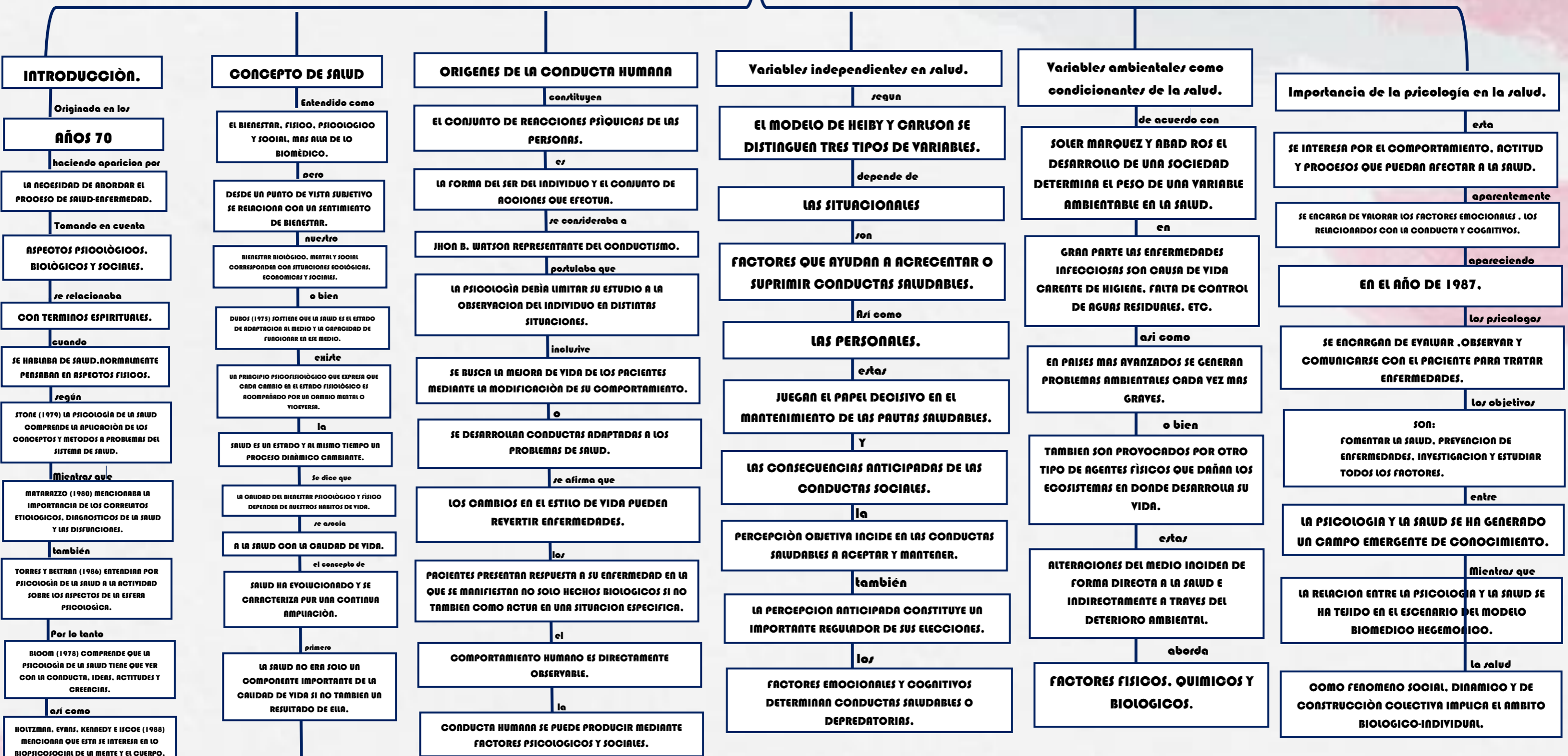
Psicología y salud.

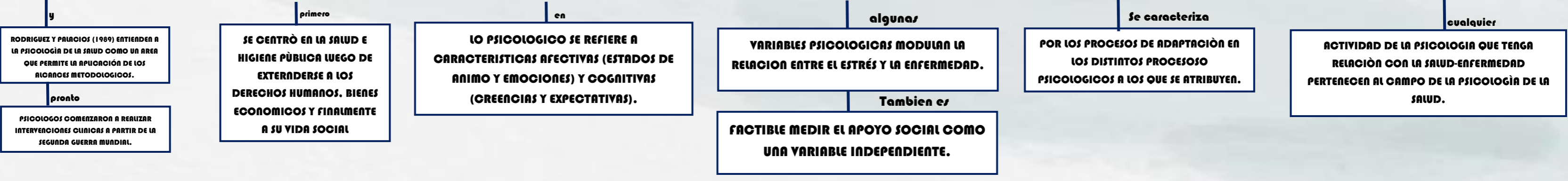
Luis Ángel Galindo Arguello.

Licenciatura en enfermería.

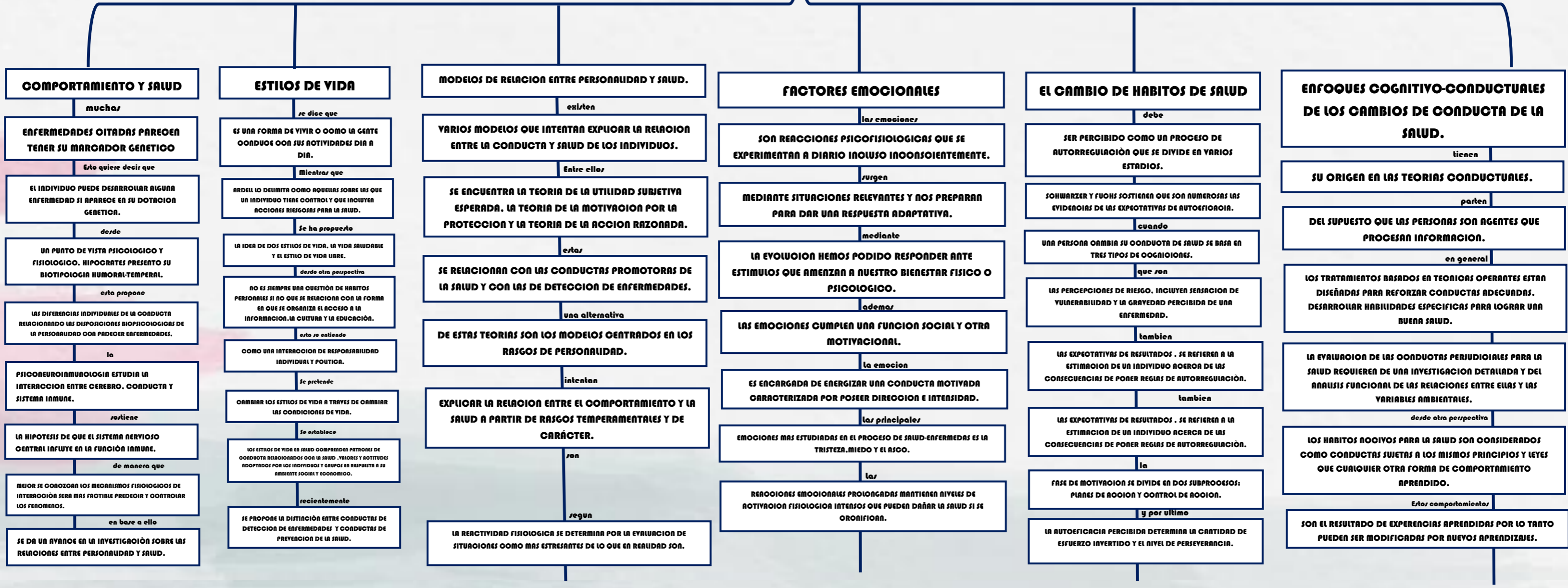
Cuatrimestre I

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

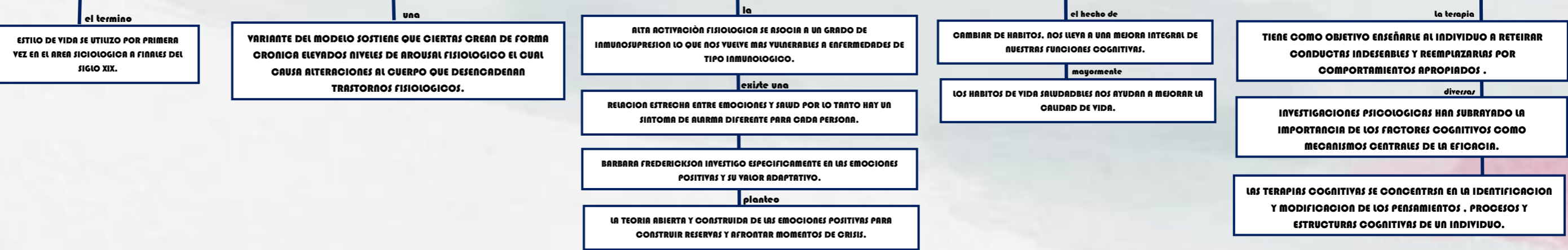




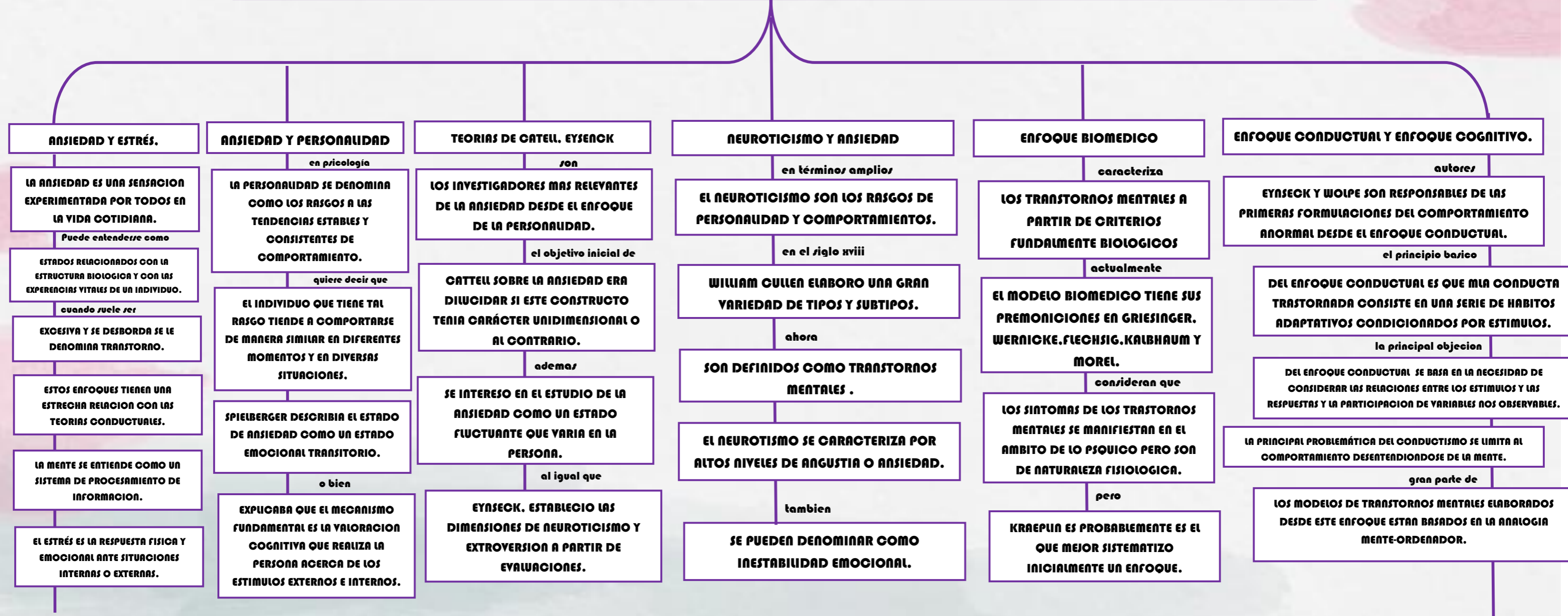
FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

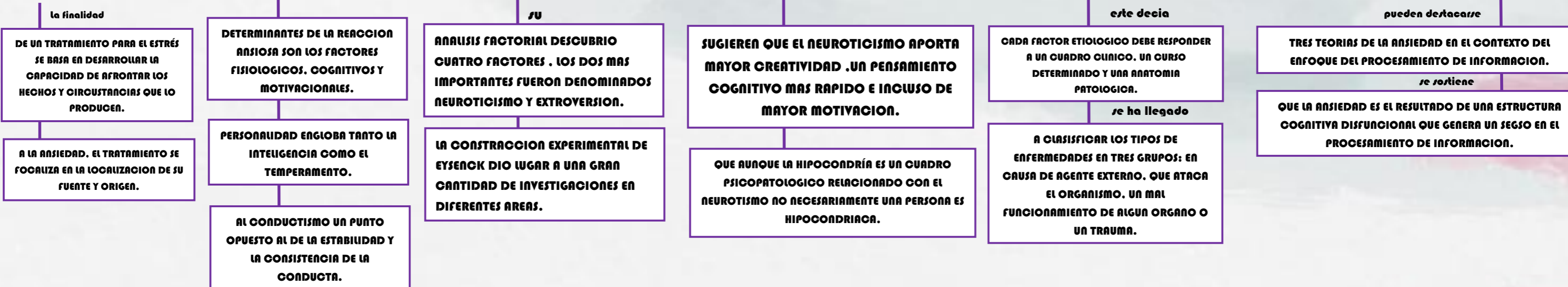


TRES MODELOS QUE PROPONEN UNA EXPLICACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD.

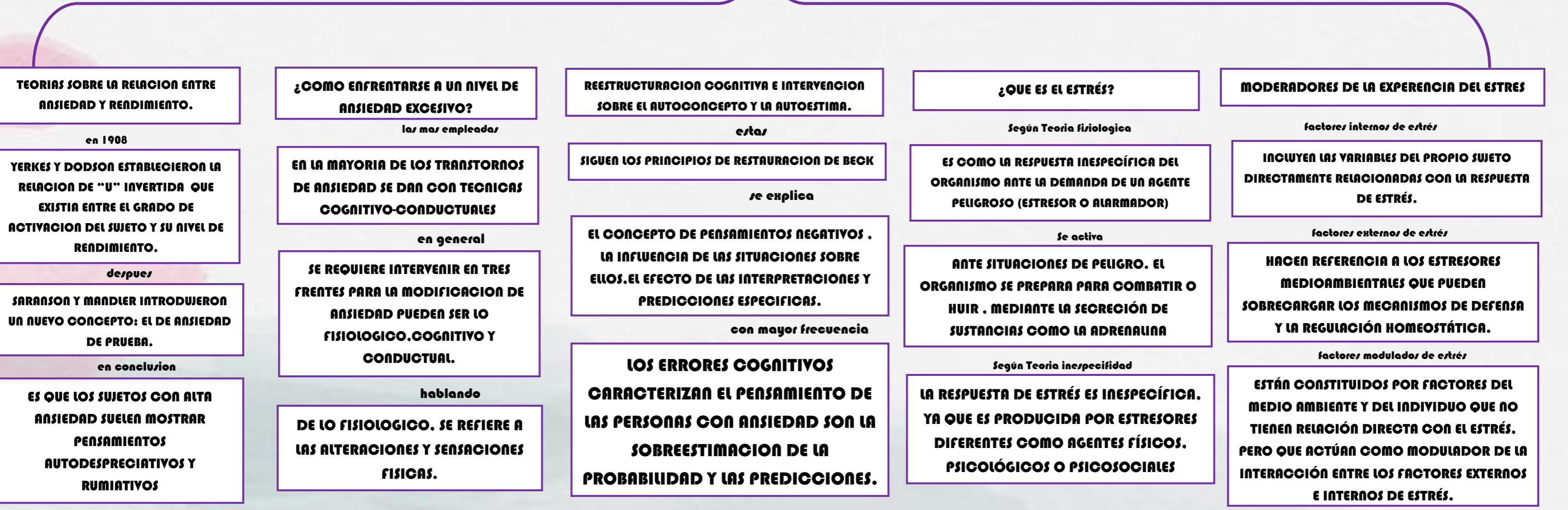


FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.





FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.



entre los

COMPONENTES DE LA ANSIEDAD DE PRUEBA SE ENCUENTRAN LA PREOCUPACION Y LA EMOCIONALIDAD.

se intenta

EXPLICAR EL PROCESO COGNITIVO POR EL CUAL LA ANSIEDAD PRODUCE DETERIORO DEL RENDIMIENTO

todo indica que

LOS PRINCIPALES EFECTOS PERJUDICIALES DE ANSIEDAD SOBRE EL RENDIMIENTO SE DEBEN FUNDAMENTAMENTE A LA PREOCUPACION.

de diferentes

TRANSTORNOS DE ANSIEDAD HAY UNA QUE SE CARACTERIZA POR LA PRESENCIA DE PREOCUPACIONES.

los

COMPONENTES COGNITIVOS SON LAS PREOCUPACIONES Y LOS PENSAMIENTOS AUTODEVALUATIVOS.

y el

COMPONENTE CONDUCTUAL SE RELACIONA CON TODOS LOS COMPORTAMIENTOS DE EVITACION.

disponer

DE UNA RELAJACION SIRVE PARA AYUDAR A ENFRENTAR DIVERSAS SITUACIONES DE FORMA EFICAZ.

mientras que

LA AUTOESTIMA ES UN COMPONENTE DEL AUTOCONCEPTO

LA BAJA AUTOESTIMA SE RELACIONA CON UNA DISTORSION DEL PENSAMIENTO.

Inducen a

LA ACTIVACIÓN DEL EJE HIPOTÁLAMO-HIPÓFISIS-SUPRARRENAL DEL ORGANISMO

Teoría sucesos vitales

PONE EL ACENTO EN LOS ESTÍMULOS AMBIENTALES. LOCALIZA FUERA DEL INDIVIDUO EL HECHO

Genera

POCA EFICACIA DEFENSIVA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO E INCREMENTAR LA VULNERABILIDAD A LA ENFERMEDAD.

Puede ayudar

PUEDEN ACTIVAR LA RESILIENCIA, O LA POSIBILIDAD DE CRECER Y MADURAR, O DE ADQUIRIR NUEVAS DESTREZAS, QUE MEJOREN LOS RECURSOS DE AUTOEFICACIA Y AUTOCONFIANZA O DESARROLLEN OTRAS HABILIDADES QUE ACRECENTEN EL BIENESTAR.

factor apoyo social

AMORTIGUAN EL IMPACTO DEL ESTRÉS Y COMO VARIABLE ASOCIADA CON LA SALUD AYUDAN A LAS ENFERMEDADES. TALES COMO LOS TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

Elementos básicos

- 1) DIRECCIÓN SEGÚN EL APOYO SOCIAL SEA PROPORCIONADO, RECIBIDO, O AMBAS COSAS A LA VEZ
- 2) DISPOSICIÓN DE RECURSOS Y SU UTILIZACIÓN
- 3) DESCRIPCIÓN/EVALUACIÓN DE LA NATURALEZA DEL APOYO SOCIAL
- 4) CONTENIDO EMOCIONAL, INSTRUMENTAL, INFORMATIVO O VALORATIVO
- 5) REDES SOCIALES DE QUE DISPONE EL SUJETO. FAMILIA, AMIGOS, VECINOS, ETC

Hipótesis de como opera

INCIDE SOBRE LAS ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO, ESPECIALMENTE A TRAVÉS DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

conclusion

EL ESTILO DE APEGO PUEDE SER UN PREDICTOR DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS Y DE RIESGO DE ENFERMAR EN NUMEROSAS ENFERMEDADES

Conclusion

. Cabe recalcar que en años atrás cuando se hablaba de "salud" simplemente hacían referencia a algo físico, no era algo normal hablar de salud emocional como tal, en base a eso se fueron dando distintas variables en donde nos explicaba todo aquello que engloba lo que es el bienestar y la salud mental, entre ellos los conceptos, hasta las posibles razones del por qué uno no puede llegar a ser mentalmente estable, entre ellos podemos encontrar nuestro estilo de vida también es demasiado importante identificar nuestros tipos de hábitos y si son los correctos ya que eso afecta de distintas formas, el como nosotros decidimos arreglar nuestros problemas día a día, o bien, el como nos relacionamos con los demás, en entorno también puede ser un factor en nuestro bienestar, lo económico en sí tenemos una vida estable sin preocupaciones y con momentos de cierto tipo de relajación, aunque parezca algo tan simple es realmente necesario en la vida diaria es tan importante como estar bien físicamente, ya que mediante a ello podemos generar otros tipos de trastornos, como lo mencionana anteriormente el estrés y la ansiedad son muy comunes en los individuos ya que se atienen a distintas cargas diariamente pero aveces simplemente no le hacemos caso y lo dejamos pasar por desapercibida o en algunos casos las mismas creencias que nosotros ya traemos nos limitan a actuar de forma correcta, es por eso que la psicología de la salud se encarga de investigar todos estos factores del por qué una persona puede llegar a padecer todo esto, se enfoca desde un punto psicológico, biológico y cognitivo o incluso cuando alguien está enfermo y prácticamente se desanima por no tener avance en la recuperación de su enfermedad, es donde ocupamos la psicología para dar cierto tipo de apoyo y atención a aquel paciente y tratarlo desde un punto de vista psicológico y no tanto físico, el ambiente y el entorno en que este se encuentra es un gran factor para su recuperación ya que tiene que estar en un entorno agradable que lo saque de la desesperación y el estrés que este viviendo debido a su padecimiento.

Bibliografía

<http://reme.uji.es/articulos/abreva7191302101/texto.html>

[Efecto de diversas variables psicológicas sobre la salud: resultados de algunos estudios hechos en México \(scielo.org.mx\)](#)

15] Amigo, I., Fernández, C., Pérez, M. Manual de psicología de la salud. 3a. ed. Madrid: Pirámide. 2009. [16] Morales, F. Psicología de la salud. Realizaciones e interrogantes tras cuatro décadas de desarrollo. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica. 2012; 4(2): 98-107. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127382005.pdf>

. Aragonés, J.I. y Amérigo, M. "Psicología Ambiental. Aspectos conceptuales y metodológicos", en Aragonés, J.I. y Amérigo, M. (Eds.) Psicología Ambiental, Madrid; Editorial Pirámide; 1998. 483 páginas. c. 1, pp. 23-42. 2. Cobb, T.B. "On the miscibility of science and environmen

[Modelos de Relación Entre Personalidad y Salud | PDF | Comportamiento | Desorden hiperactivo y deficit de atencion \(scribd.com\)](#)

[Cambio de hábitos e impacto psicológico - Mallorca](#)

[Estrés y ansiedad - De Salud Psicólogos ® \(desaludpsicologos.es\)](#)