



Nombre del Alumno: Yazmin Guadalupe Aguilar Aguilar.

Nombre del tema: Mapas conceptuales de la unidad 1 y 2.

Parcial: 1.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

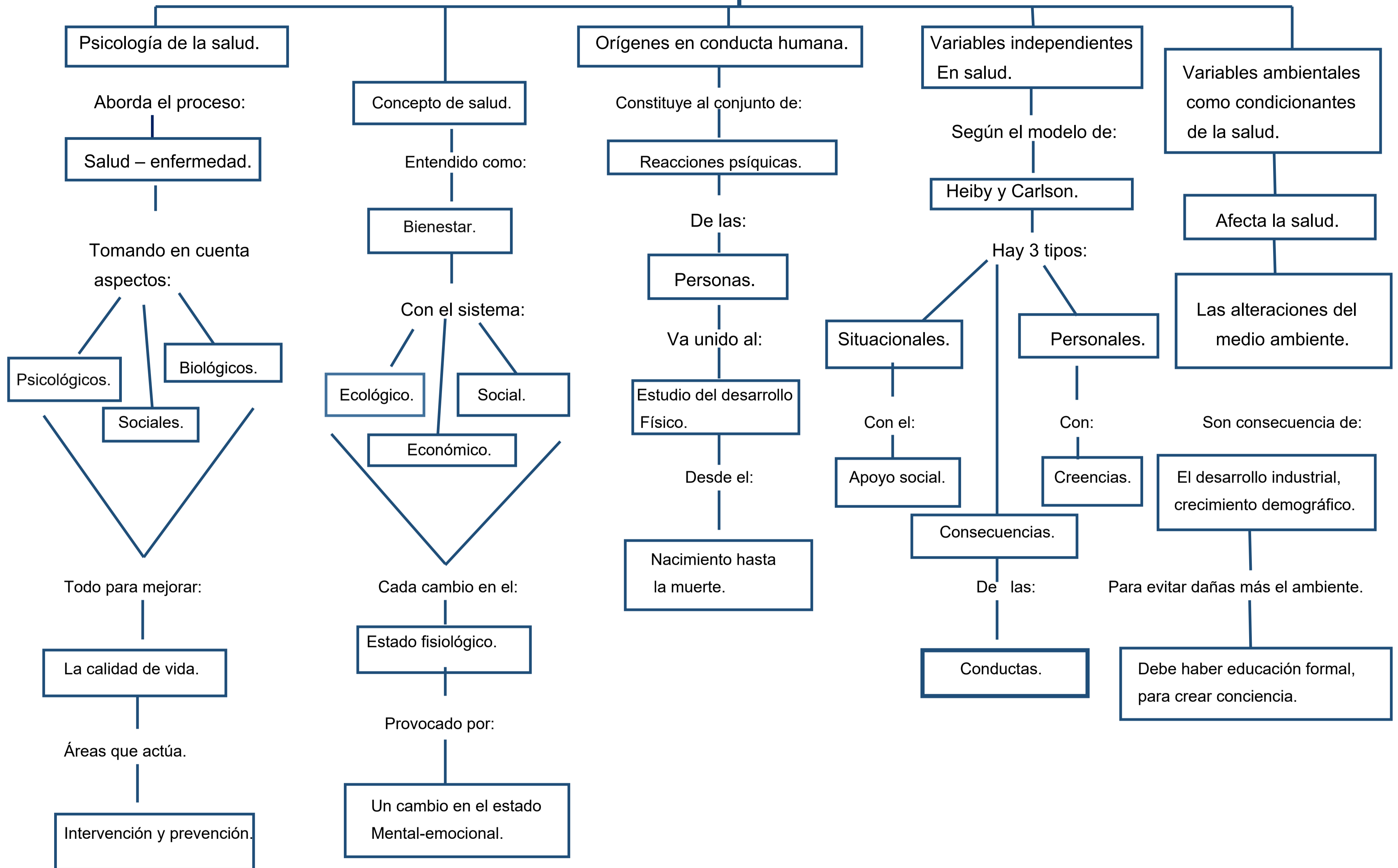
Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre: 1.

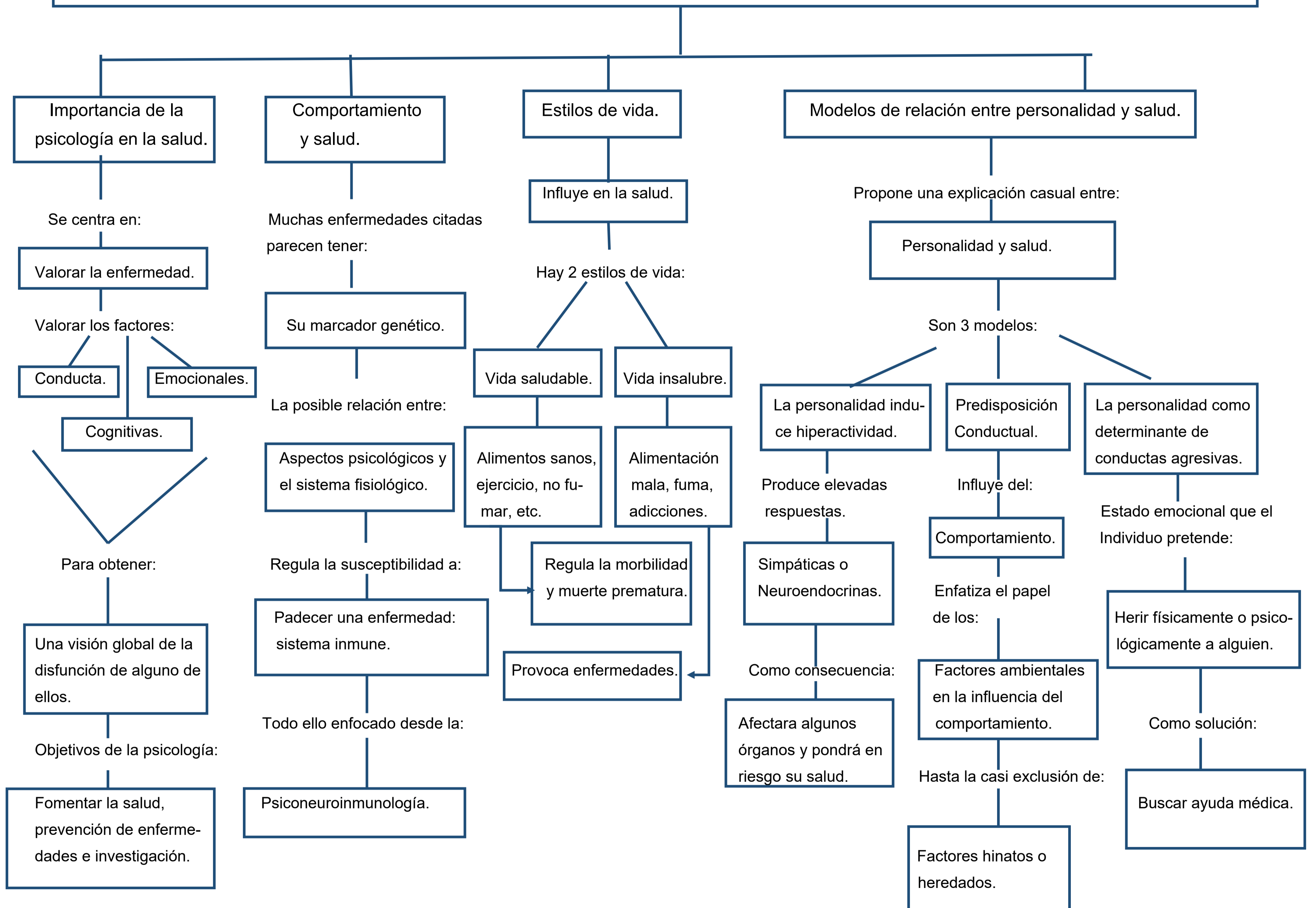
Grupo: A.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 26 de septiembre de 2022.

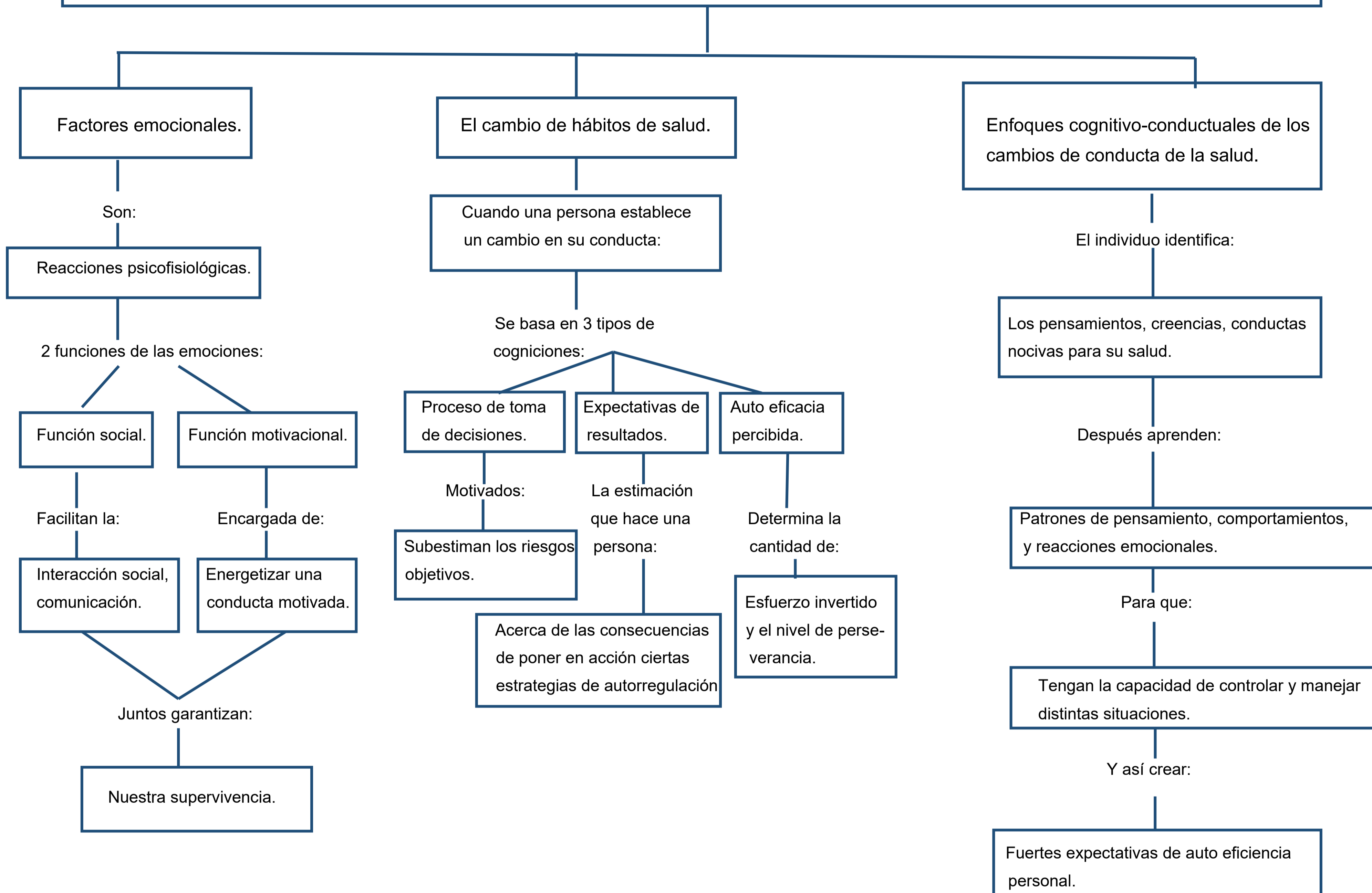
FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA Y LA SALUD.



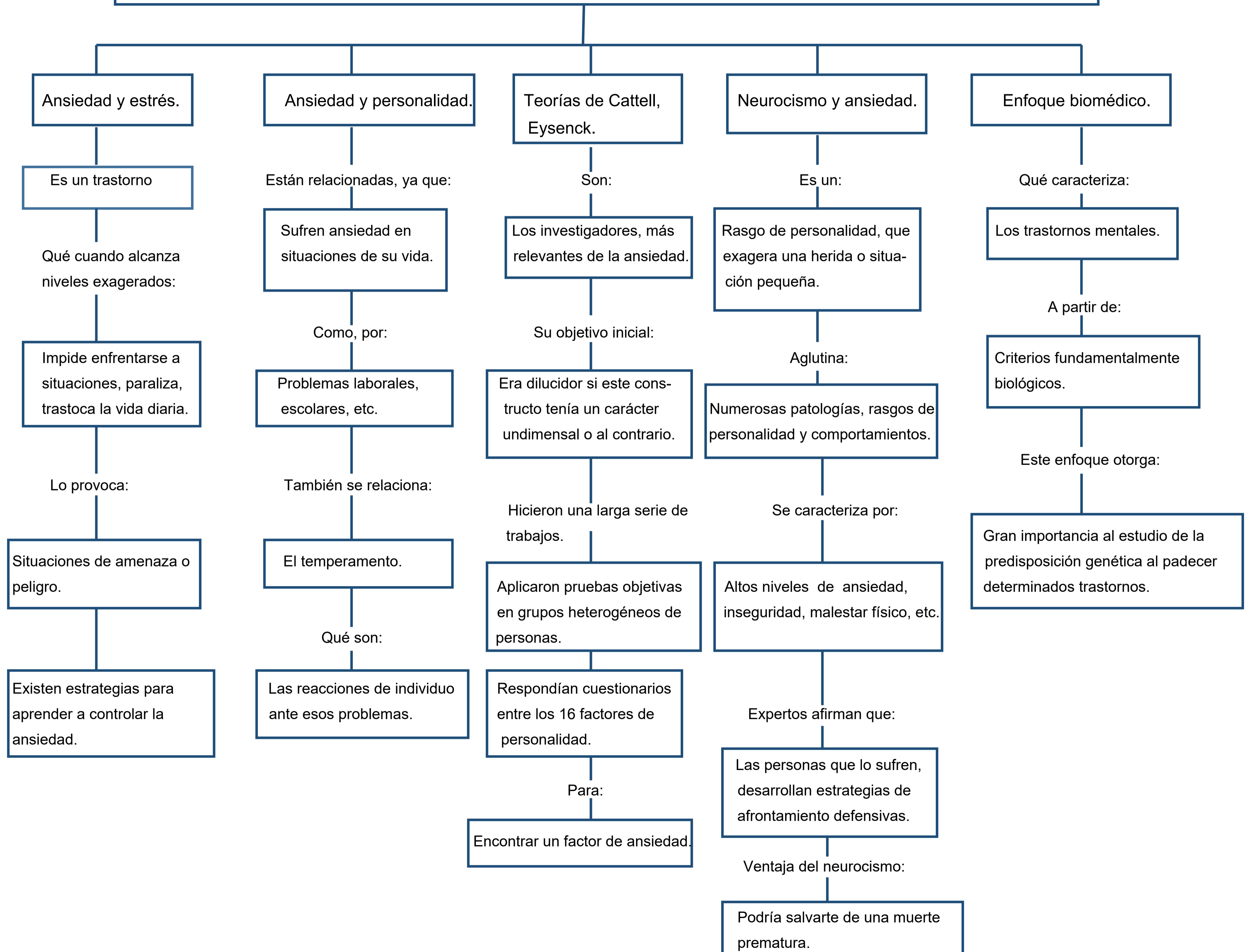
FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA Y LA SALUD.



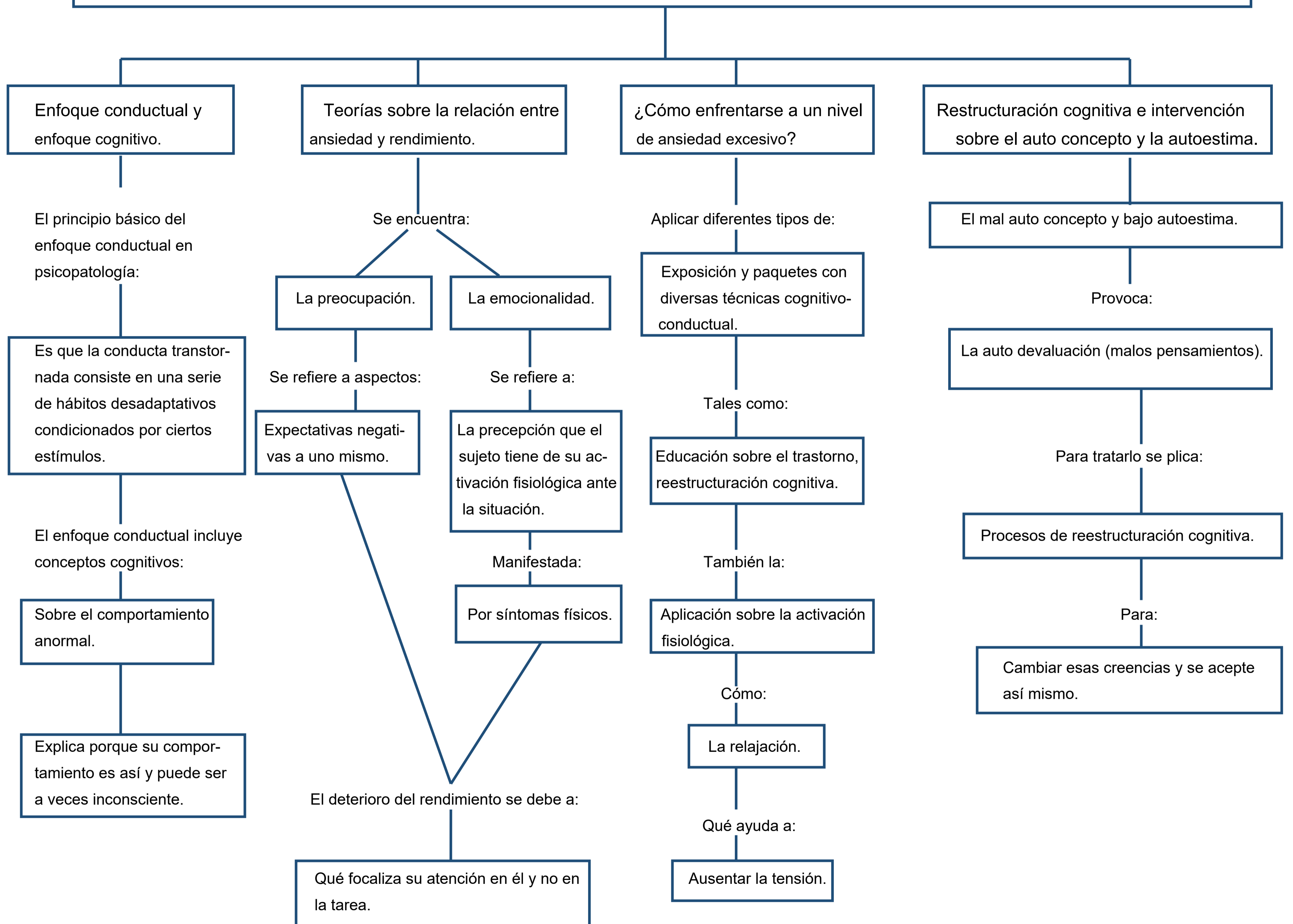
FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA Y LA SALUD.



FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO.



FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO.



FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO.

¿Qué es el estrés?

Definido como:

La respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo.

Qué atenta contra:

El equilibrio homeostático del organismo.

Producido por:

Agentes físicos, psicológicos o psicológicos.

Puede desempeñar:

Función positiva.

Mejora la autoconfianza.

Función negativa.

Aparición de crisis o enfermedades.

Moderadores de la experiencia del estrés.

Se define en 3 tipos de factores:

Factores internos.

Es la:

Respuesta cognitiva, emocional, Vegetativa y conductal.

Factores moduladores.

Incrementan o amortiguan la percepción de amenaza.

Variables:

Apoyo social, personalidad.

Factores externos.

Referencia a:

Estresores medio ambientales.

Ante:

Fastidios de la vida Cotidiana.

Conclusión:

De todo lo anterior se desprende que, la psicología de la salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y la enfermedad. Se interesa por la comprensión de cómo los factores psicológicos, conductuales y culturales contribuyen a la salud física y la enfermedad. Los factores psicológicos pueden afectar a la salud directamente. Por ejemplo, los factores ambientales crónicamente estresantes que afectan a los eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal, de forma acumulativa y esto puede dañar la salud.

Los factores de comportamiento pueden afectar la salud, los comportamientos nocivos (como: fumar, tomar alcohol, no comer saludable, etc) afectan a nuestra salud, en cambio los comportamientos inofensivos (como: hacer ejercicio, no fumar, no tomar alcohol, comer frutas y verduras, etc) mejoran nuestra salud.

Existen muchos factores culturales que pueden influir de manera negativa en la salud, siendo el desconocimiento o ignorancia sobre las causas y prevenciones de varias enfermedades uno de los más importantes. Es necesario orientar a las personas sobre la salud preventiva y sobre comportamientos perjudiciales y convertirla en una herencia cultural.

Los factores psicológicos influyen en la salud mental, también es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

El estrés se puede definir como el resultado del impacto de un conjunto de estímulos (estresores) en un individuo cuyo cerebro, al analizar o evaluar su fuerza o gravedad, emite una respuesta de alarma o de activación no específica que, a su vez, dispara una serie de respuestas adaptativas a través de la huida o afrontamiento de la situación.

Como consecuencia del estrés, puede provocar depresión o ansiedad. En su sentido médico más amplio, la ansiedad consiste en una respuesta psicofísica (fisiológica, emocional, cognitiva y conductual) de la persona, caracterizada por un estado de alerta ante circunstancias y acontecimientos externos o internos, que requieren un máximo rendimiento de su organismo para afrontar y/o acometer situaciones de peligro o amenaza que pueden ir, desde una auto-exigencia personal, una exigencia de otra persona o del entorno ambiental, hasta situaciones en las que se percibe miedo, peligro, daño o alguna necesidad vital, ante las que es preciso reaccionar con actitudes de defensa, huida o ataque.

En los trastornos de ansiedad es muy aconsejable que el tratamiento farmacológico vaya acompañado de psicoterapia, a ser posible con el propio psiquiatra.

La función de los fármacos: Es lógico que el médico-psiquiatra utilice los ansiolíticos como tratamiento de primera línea, pero es difícil valorar la efectividad de estos fármacos a largo plazo, ya que la ansiedad tiende a variar por otras razones, distintas de los fármacos.

La efectividad de estos fármacos a largo plazo, ya que la ansiedad tiende a variar por otras razones, distintas de los fármacos. Podemos contar con los ansiolíticos puros (acción sobre receptores de la serotonina): buspirona; y los ansiolíticos y sedantes (acción sobre receptores del GABA): benzodiazepinas. Éstas tienen una actividad ansiolítica excelente, por lo que resultan eficaces frente a cualquier tipo de ansiedad, incluso la asociada a depresión. Son fármacos de garantía, pero su dosis y pauta, debe estar siempre controlada por el médico (dependencia física). Se agrupan según la duración del efecto.

Y la función de la psicoterapia: Se puede decir que psico-terapia es la forma de tratamiento de los trastornos psíquicos por medio de técnicas, métodos o procesos psicológicos que, de una manera u otra, a través del psicoterapeuta, se quieren dar a conocer, aliviar y resolver, los conflictos más íntimos de la mente humana que subyacen en todas las manifestaciones patológicas del modo de enfermar psíquico.

La psicoterapia cognitivo-conductual puede ser necesaria en los casos más complejos, pero de modo habitual, lo mejor para el paciente es una psicoterapia de apoyo orientada hacia los síntomas, basada en un buen conocimiento del paciente por su psiquiatra y una buena relación entre ambos. Las técnicas de relajación, pueden ser también un buen complemento en el tratamiento de todos los trastornos de ansiedad.

El tema de psicología y salud es muy importante, ya que influye en toda nuestra vida, debemos ser conscientes si llevamos una vida saludable, si comemos sanamente, si hacemos ejercicio, etc. O hacemos todo lo contrario, cuestionarnos si me siento bien físicamente, mentalmente, porque nuestra relación con la sociedad es muy importante también, en informarnos a través de exposiciones dadas por los centros de salud, sobre las enfermedades que provoca nuestros comportamientos nocivos y prevenirnos, para cambiarlos y que nuestra salud sea sana y así vivir tranquilamente.

Bibliografía:

UDS (2022). Psicología y salud, 1er cuatrimestre de enfermería, UDS.

Unidad 1 y 2. (Pág. 8-70).

Manuel Álvarez Romero. La salud mental y sus cuidados.

(Pág. 278 [párr. 2]).

(Pag.278 [párr. 2]).

(Pág. 303 [párr.4]).

(Pág.311 [párr. 8]).

(Pág. 312. [párr.1,2,6 y 8]).

Referencias bibliográficas:

https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_de_la_salud

<https://saludysociedadsegundariana.blogspot.com/2017/11/factores-culturales-en-la-salud.html>