



**Mi Universidad**

**MAPA CONCEPTUAL**

**Alumno: Jorge Adrián López Aguilar.**

**Tema: Fundamentos de la Psicología de la Salud y Factores Psicológicos de riesgo.**

**Parcial: 1° Parcial**

**Materia: Psicología y Salud**

**Docente: Lic. Luis Ángel Galindo Arguello.**

**Licenciatura: Licenciatura en Enfermería**

**Cuatrimestre :1° Cuatrimestre.**

# Fundamentos de la psicología y salud.



Las necesidades de abordar el proceso salud-enfermedad

De una manera más íntegra con aspectos.

Psicológicos

Biológicos

Sociales

Para mejorar la calidad de vida

Algunas personas importantes

Stone

Torres y Beltrán

Matarazzo

Bloom

Rodríguez y Palacios

Mencionaron que el propósito fue

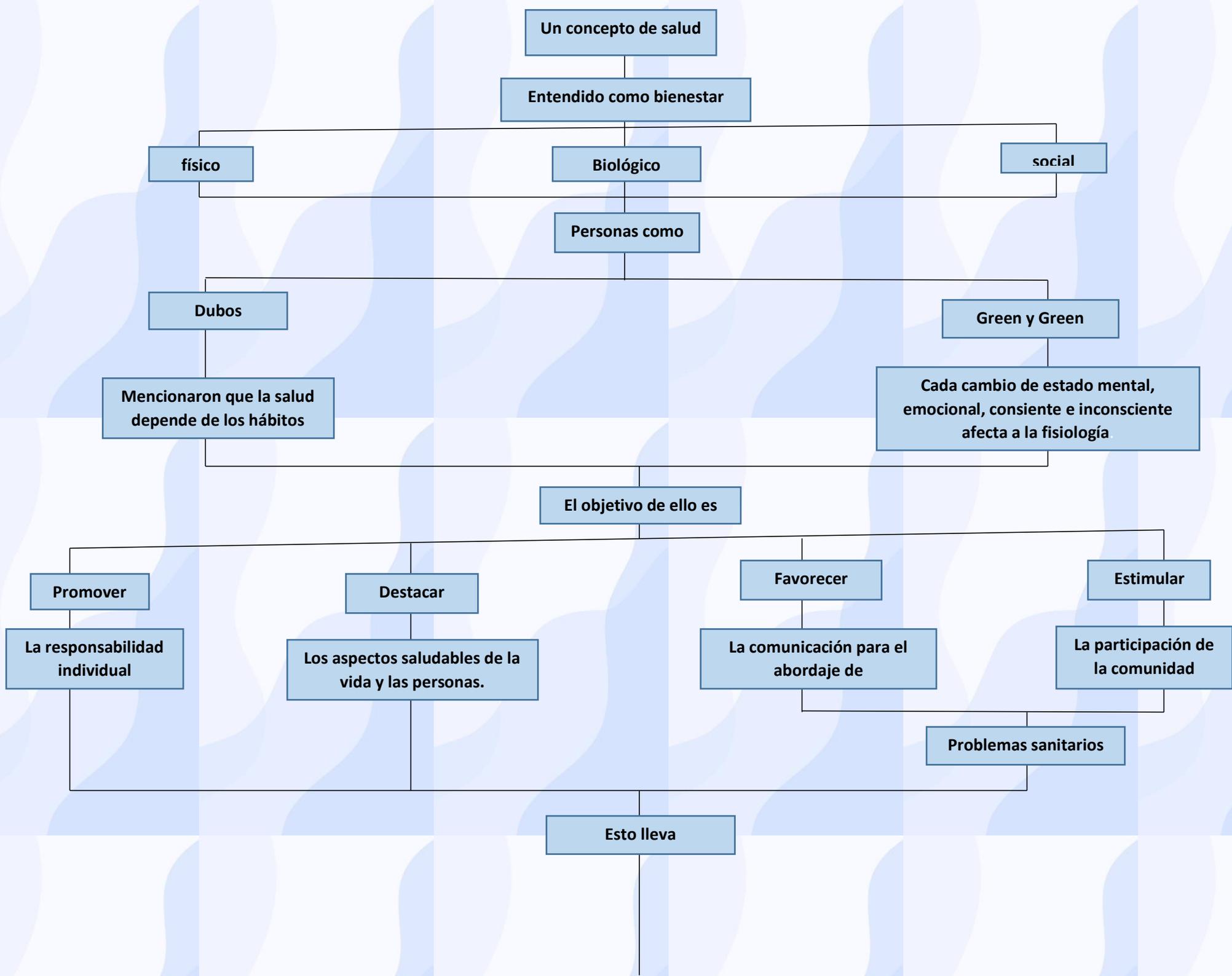
Mejorar la condición

Física

Psíquica

Social

Llevando así



Al origen de la conducta humana

Se entiende como

Representaciones artísticas más antiguas

Hay 2 teorías del origen

Se dio en África

Se generó en Europa

Pero sabemos que

Pero sabemos que

Se dio por la evolución del homo sapiens

Cambiamos a

Variables independientes en salud

Se va a tres tipos

Las situacionales

Las personales

Las consecuencias anticipadas

Apoyo social que recibe

creencias

percepciones

expectativas

emocionales

Ayuda a crear o suprimir conductas saludables

Ayudan a mantener pautas saludables

Proveen conductas saludables y relacionan los costos y beneficios

Esto lleva a

**Variables ambientales como condiciones de salud**

**Ventajas**

**Desventajas**

- Ayuda a la salud
- Provee buenos hábitos
- Mejora la calidad de vida

- Deteriora la capa de ozono
- Afecta a la salud
- contaminación
- Crecimiento urbano
- Evacuación de los residuos ambientales

Establecer relación hombre-naturaleza

**La importancia de la psicología en la salud**

**propósito**

Valorar la enfermedad y los procesos

**objetivos**

Fomentar la salud

La prevención de enfermedades

Investigación

Estudio de todos los factores

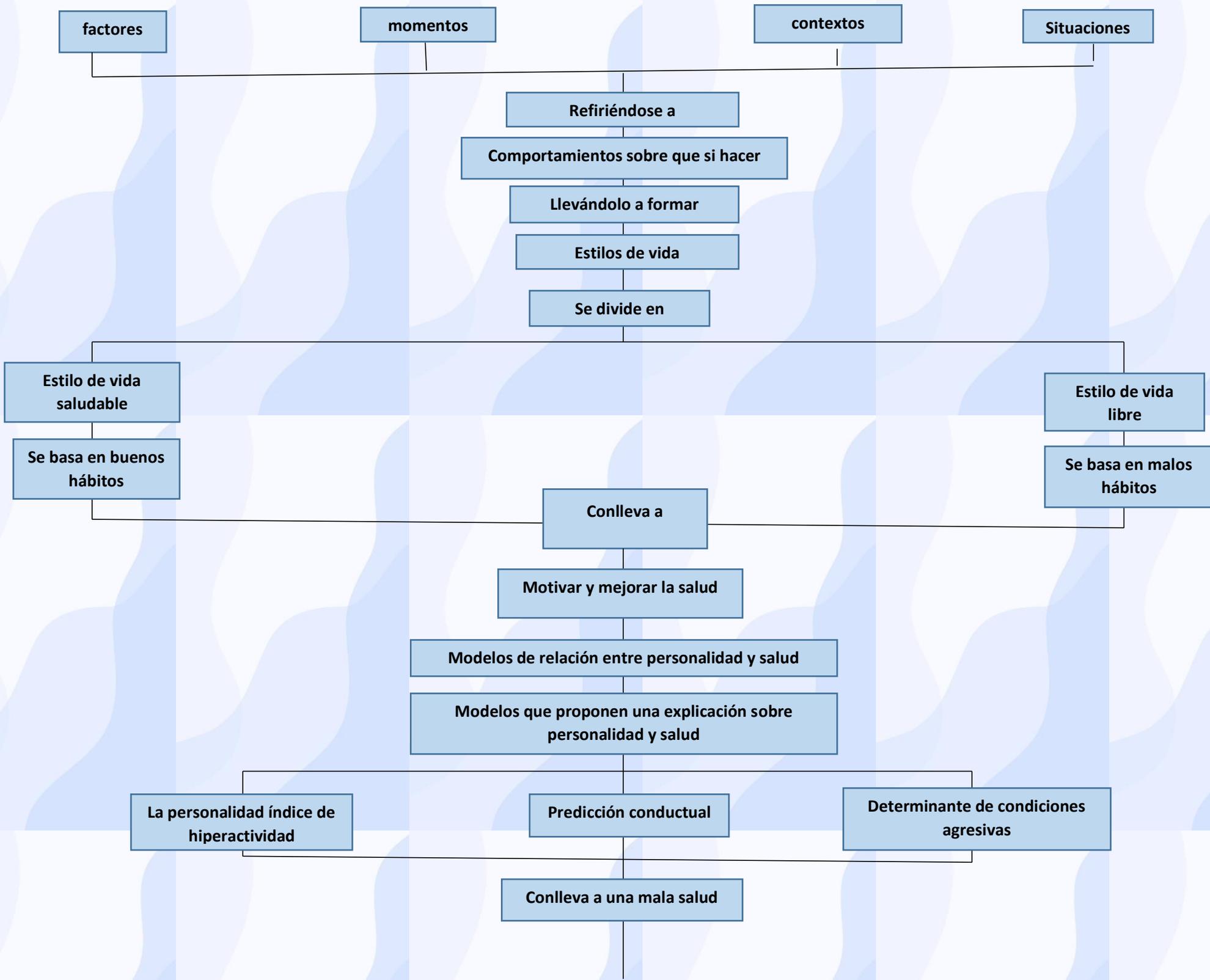
Se dirige al

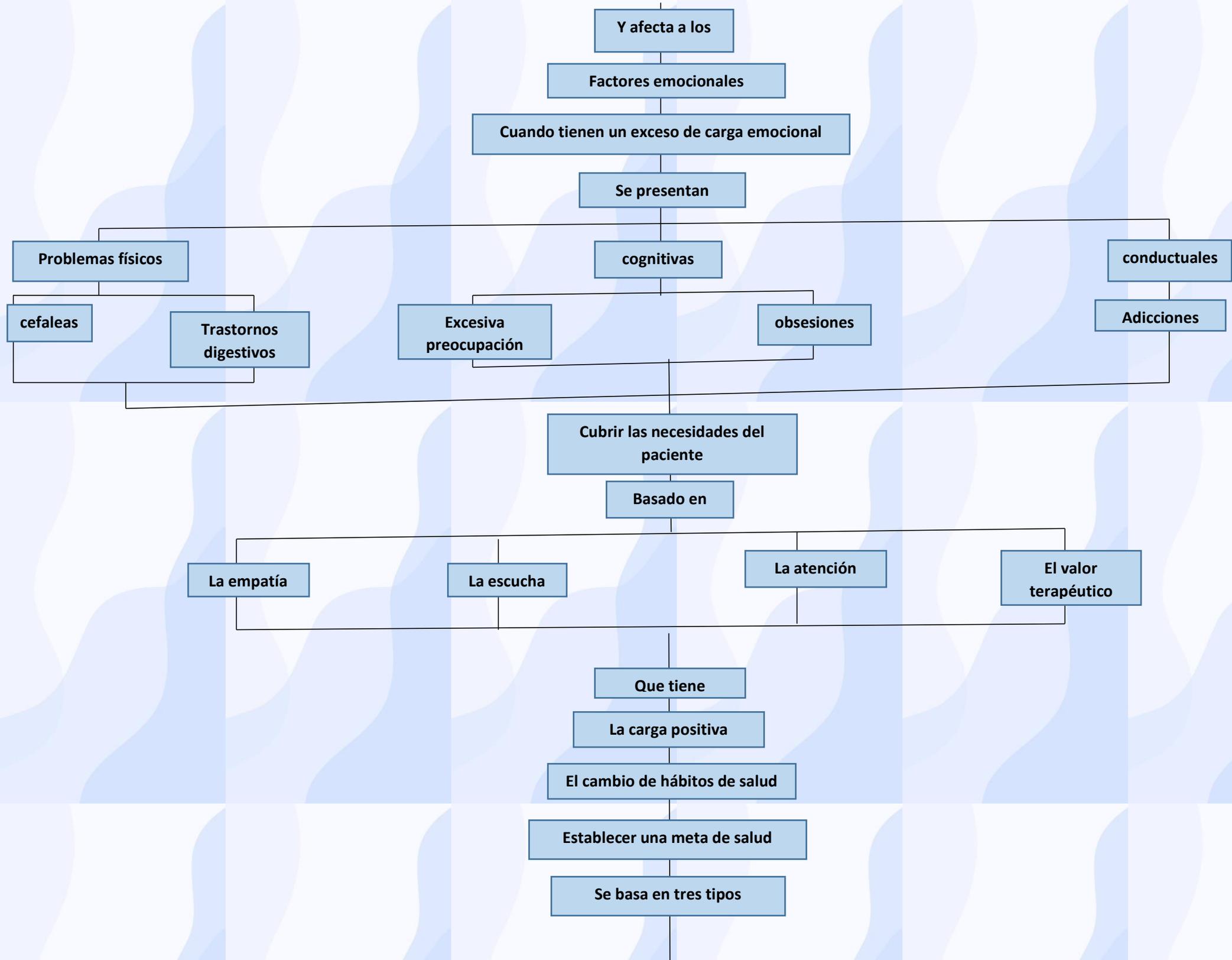
Comportamiento y salud

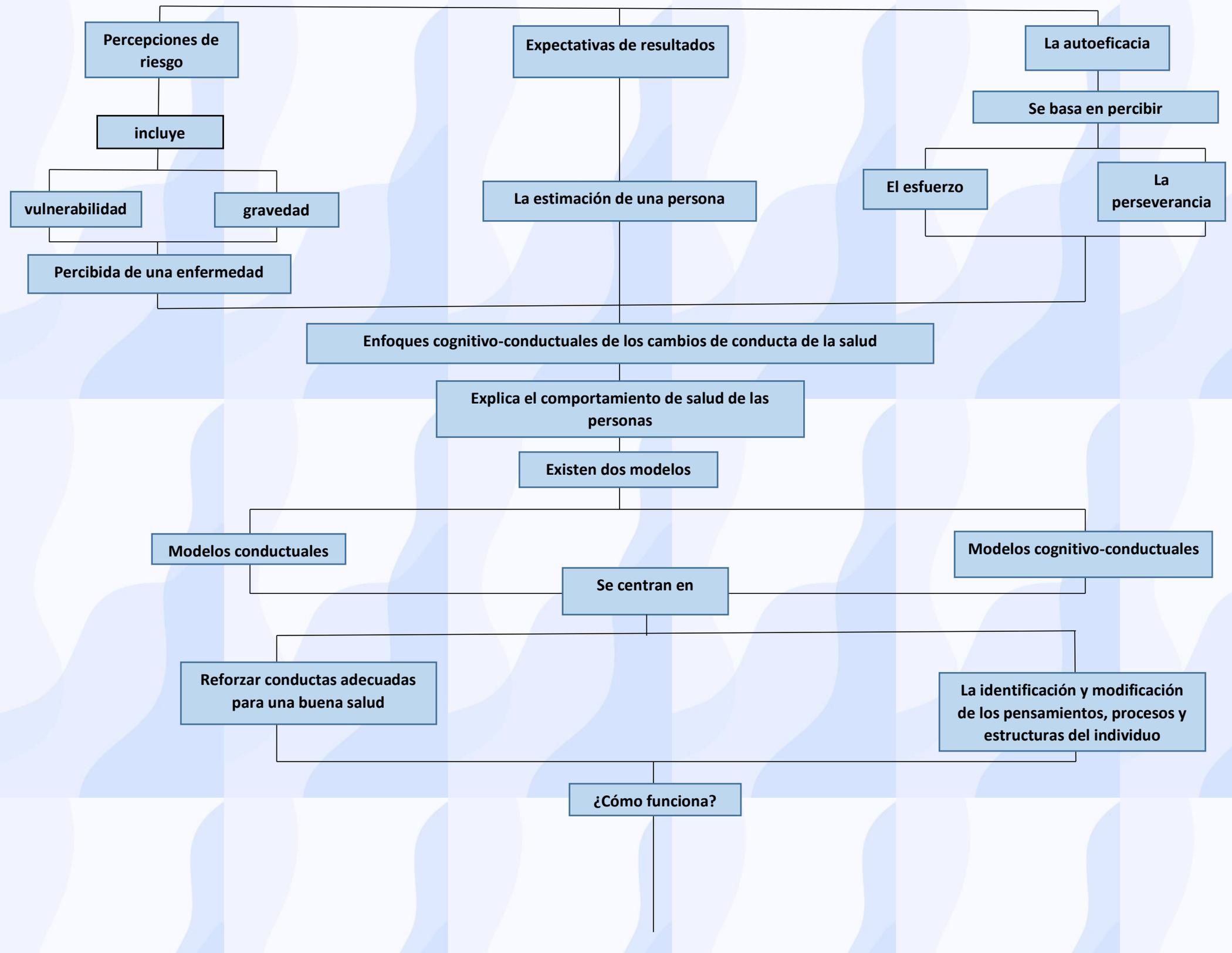
Se enfoca

A un conjunto de









Percepciones de riesgo

Expectativas de resultados

La autoeficacia

incluye

Se basa en percibir

vulnerabilidad

gravedad

El esfuerzo

La perseverancia

Percibida de una enfermedad

La estimación de una persona

Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

Explica el comportamiento de salud de las personas

Existen dos modelos

Modelos conductuales

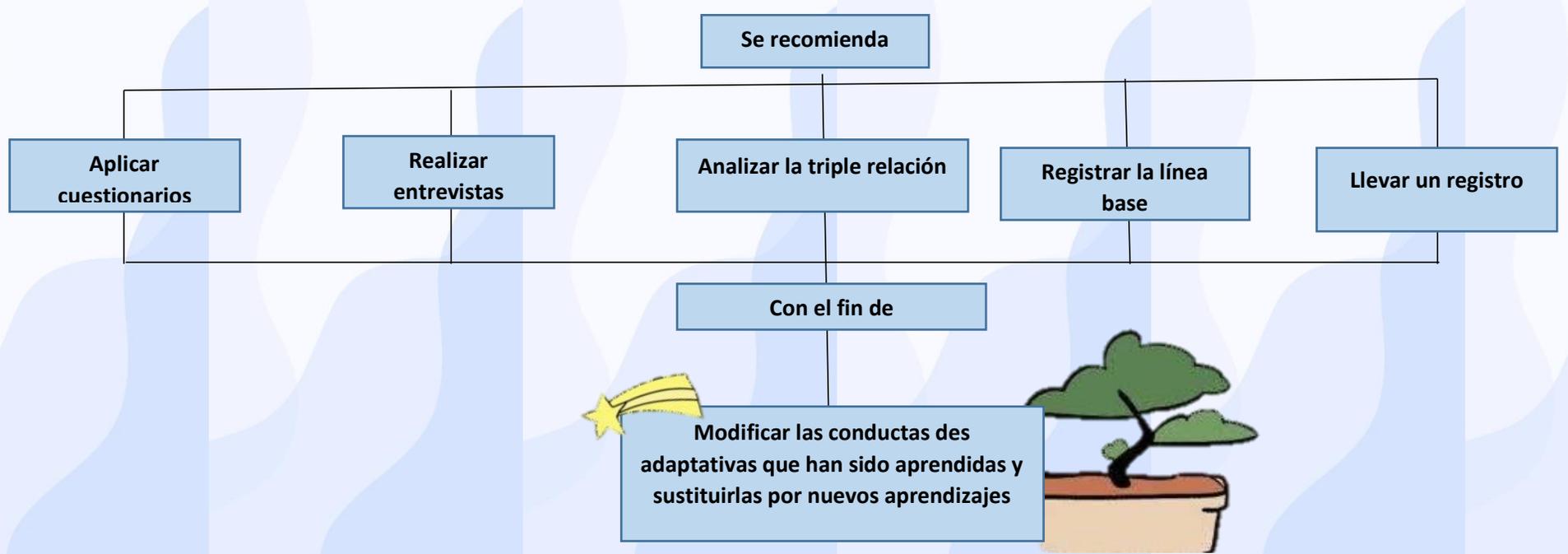
Modelos cognitivo-conductuales

Se centran en

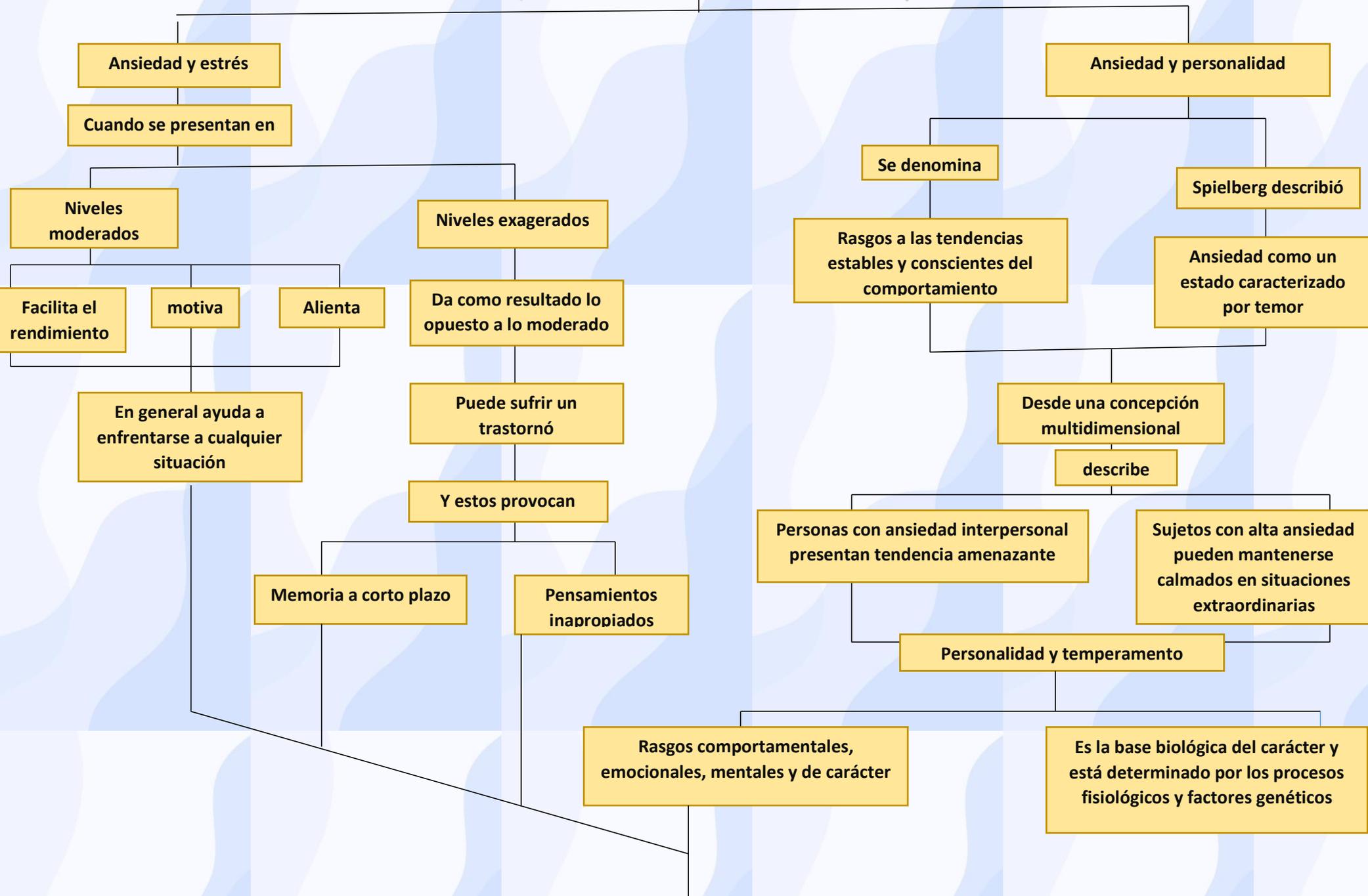
Reforzar conductas adecuadas para una buena salud

La identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras del individuo

¿Cómo funciona?



# Factores psicológicos de riesgo



Mediante esto

Dos personas importantes descubrieron teorías

Las cuales fueron

Teoría de Cattel

Teoría de Eysenck

define

Identifico 3 dimensiones

Modo particular del comportamiento de un individuo

psicoticismo

extraversión

Neuroticismo

Estos tres súper factores son suficientes para describir la personalidad de manera adecuada

Neuroticismo y ansiedad

Se caracteriza por altos niveles de

angustia

Ansiedad

Inseguridad

Rumiación

Preocupación

interpretación

tensión

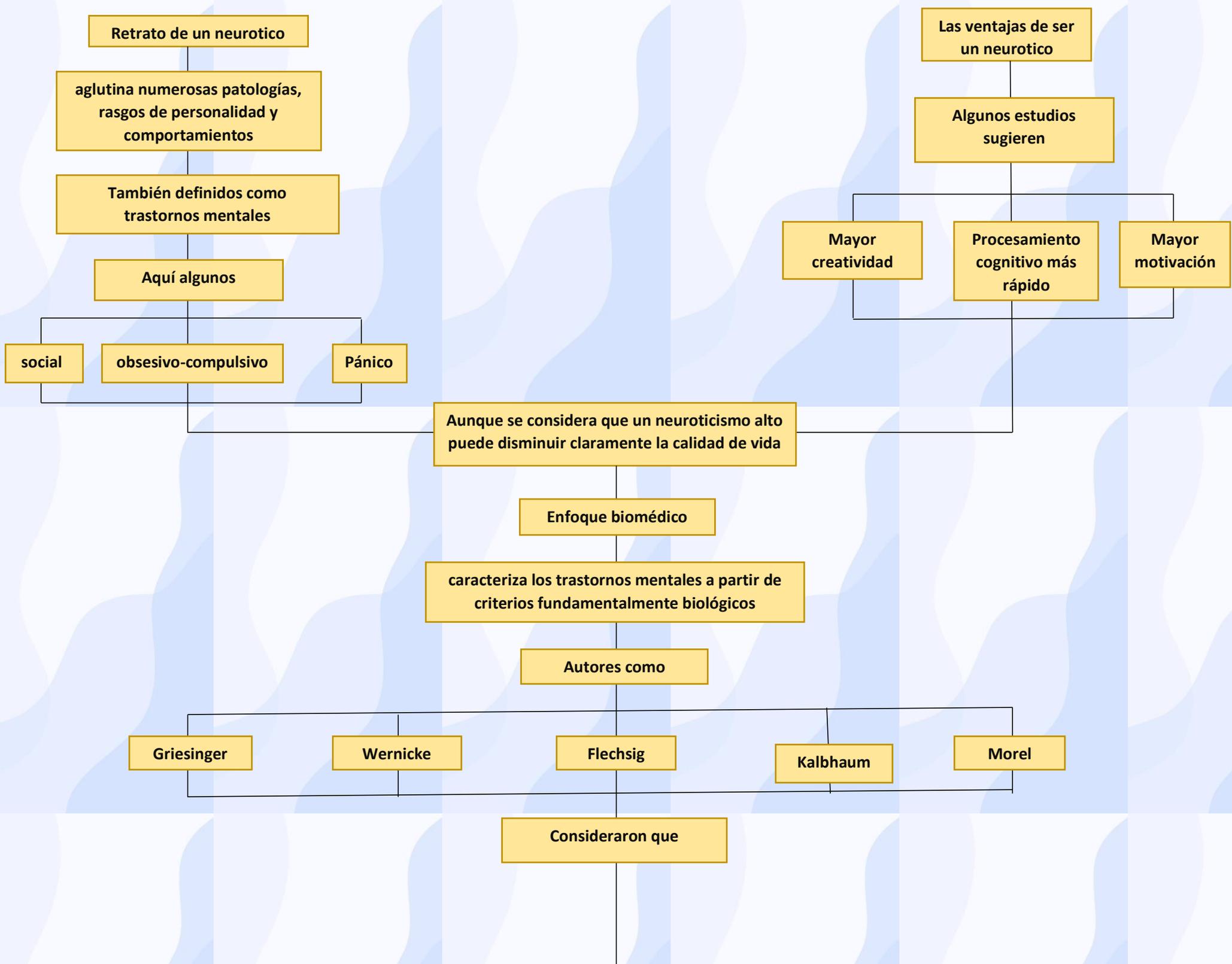
Malestar

FISICO

También indica que estos comportamientos pueden ser denominados como inestabilidad emocional

Termino neuroticismo





los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales

Los diferentes tipos de enfermedad

enfermedad infecciosa

Algo que

ataca al organismo

enfermedad infecciosa

Se basa en

mal funcionamiento de algún órgano

enfermedad traumática

Se refiere a

un trauma

Se distinguen dos clases de indicadores de anomalías orgánicas o funcionales

indicadores objetivos de procesos orgánicos alterados

Es decir

Públicamente observables

indicadores subjetivos de procesos orgánicos anómalos

Es decir

Percibidos por el mismo sujeto

Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

¿Qué es?

Es un modelo de tratamiento que considera los problemas psicológicos, de la niñez adolescencia y afecta la adultez

¿Cómo se relaciona?

Se considera que se aprende de diversas maneras tales como

La propia experiencia

La observación de los demás

Condicionamiento clásico u operante

Lenguaje verbal y no verbal

Gran parte de los modelos de trastornos mentales elaborados desde este enfoque están basados en la

analogía mente-ordenador

La mente es entendida como un sistema de procesamiento de información

recibe

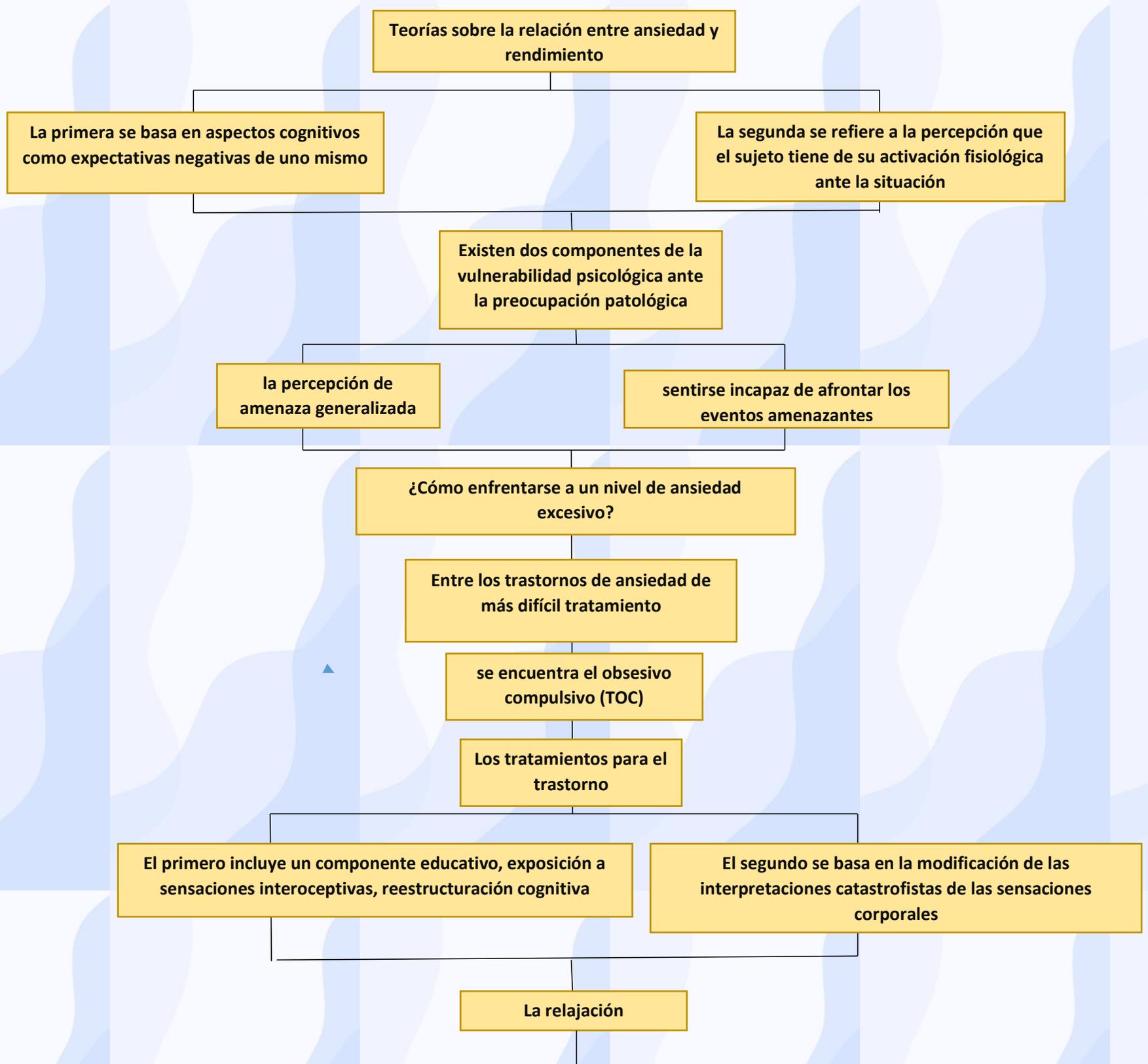
selecciona

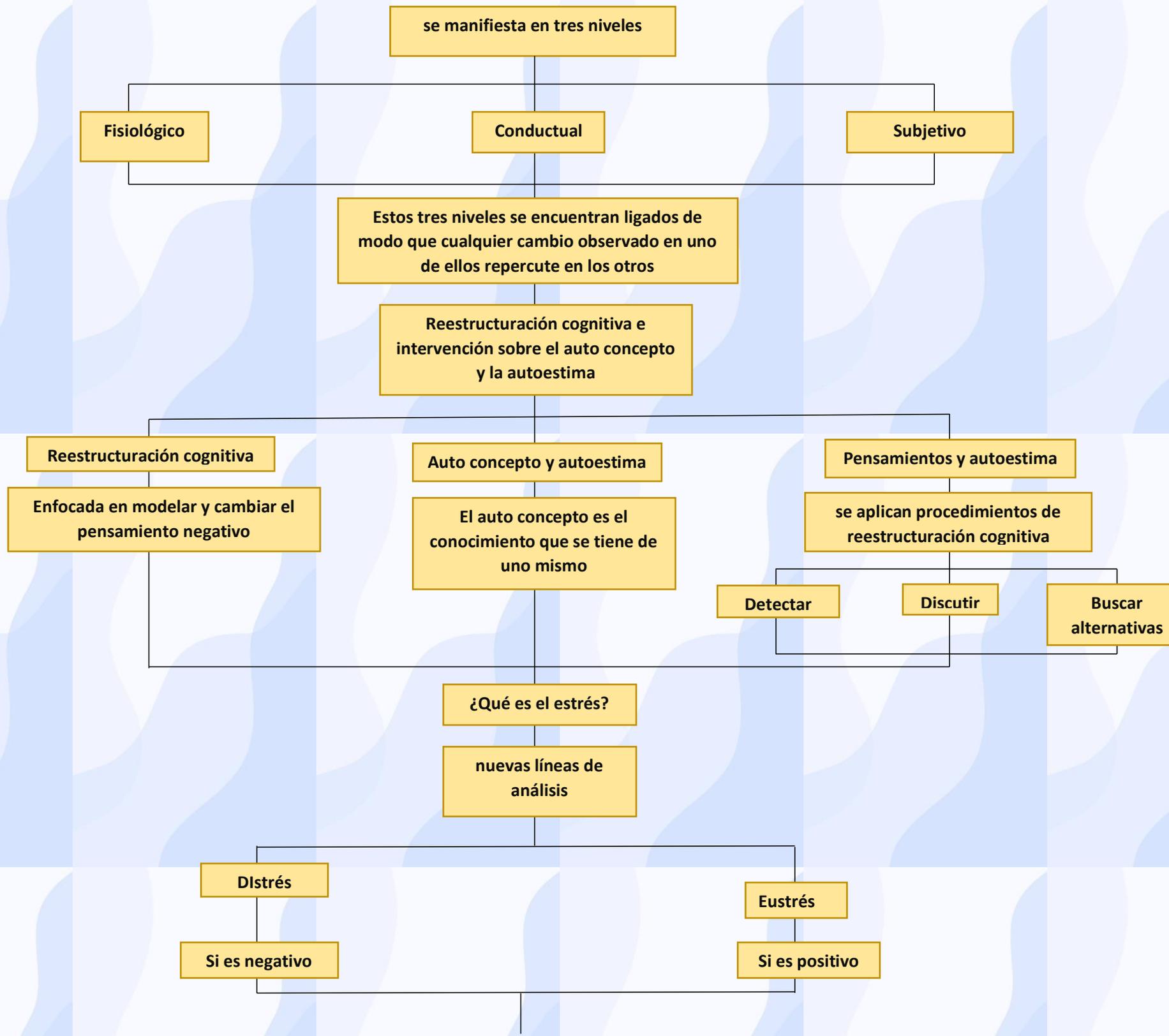
transforma

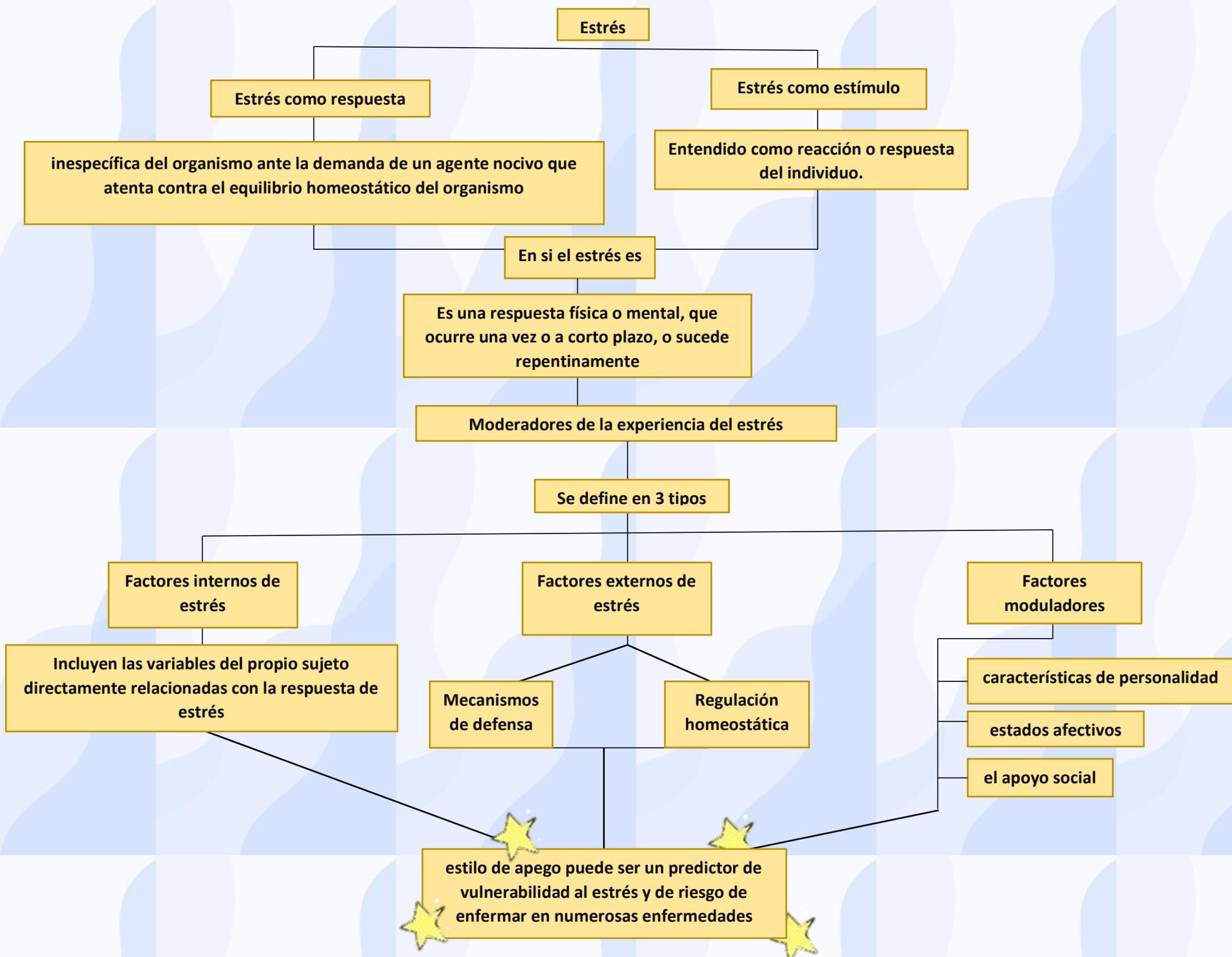
almacena

Recupera datos

Puede verse afectado con algún trastorno mental







# MI CONCLUSION

Durante el estudio de estas unidades, puedo decir que conocí muchos temas importantes para la psicología, así mismo conocí diferentes teorías de acuerdo a cada uno de los temas, también tuve la oportunidad de investigar un poquito más a cerca de los teóricos, que descubrí estas teorías, en la primera unidad comprendí sobre la psicología y los procesos biológicos que hay detrás de ellas, así mismo todo lo que involucra o rodea al ámbito psicológico ya sea lo social o lo biológico, todo esto nos lleva a mejorar o intentar mejorar nuestra calidad de vida, hubieron teóricos que mencionaron que la calidad de vida depende de nuestros hábitos y realmente considero que sí, por que si hacemos las cosas sanamente, estaremos bien, pero si hacemos cosas de una manera no sana, con el paso del tiempo vamos a ir afectando nuestra salud y quizá el entorno en el que estamos, otros decían que el cambio en la salud es de manera inconsciente o consiente, a mi parecer estas dos teorías tienen congruencia entre sí, ya que ambas se enfocan en mejorar la calidad de vida de un individuo.

Todo esto para mí es un tema muy interesante ya que nos proporciona información y conocimientos que nosotros ya sea conscientes o inconscientes vamos a aplicarlo en nuestro día a día, o también en la práctica, cuando nosotros estemos ejerciendo nuestra profesión.

En la segunda unidad ya se basaba un poco más sobre los problemas emocionales y psicológicos, nos decía que el entorno en el que estamos afecta nuestro estado de ánimo de ese momento, a mi parecer siento que esta unidad fue muy extensa sin embargo también fue muy importante ya que conocí muchas más teorías quizá por los mismos teóricos de la unidad anterior, sin embargo el propósito era diferente sin salirse del contexto psicológico, hubieron hechos y acontecimientos que te hicieron ver o comprobar estas teorías, todo esto fue de suma importancia para los conocimientos de ser entonces, y en la actualidad son un pilar base de la psicología, bueno eso es lo que considero, volvamos al contenido y el cómo lo interprete, nos hablaba de los problemas psicológicos y un teórico dijo que los problemas psicológicos, al menos para el ya deberían de ser trastornos psicológicos, porque de una manera u otra afecta tu estado de salud físico y biológico.

Pero no todo fue negativo, a pesar de las expectativas o la información proporcionada, igual mencionaban maneras o estrategias por así decirlo para comenzar a ser una persona sana, no solo en lo biológico también en lo social, y lo económico, ya que también eso afecta nuestra estabilidad emocional. Para finalizar esto fue lo que comprendí del estudio, la observación, y el análisis de estas dos unidades que llevan como tema fundamentos de la psicología y la salud, y los factores psicológicos de riesgo.

# Bibliografía

## **1-ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD UDS**

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**PAGINAS 8 A LA 72**

## **2: El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso**

PAGINA WEB:[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2009000100009#:~:text=beneficios%20y%20posibilidades.-,El%20comportamiento%20de%20la%20salud%20debe%20enfocarse%20como%20proceso%20de,espec%C3%ADficos%20sobre%20que%20si%20hacer.&text=Hasta%20entonces%20considerarla%20y%20mantenerla%20como%20un%20estilo%20de%20vida.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009#:~:text=beneficios%20y%20posibilidades.-,El%20comportamiento%20de%20la%20salud%20debe%20enfocarse%20como%20proceso%20de,espec%C3%ADficos%20sobre%20que%20si%20hacer.&text=Hasta%20entonces%20considerarla%20y%20mantenerla%20como%20un%20estilo%20de%20vida.)

AUTOR: Luis A. Oblitas Guadalupe

LIBRO: PSICOLOGÍA DE LA SALUD: Una ciencia del bienestar y la felicidad

PAGINAS: 10,17.

SITIO WEB: <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/psicologiasalud.pdf>

**LIBRO: DICCIONARIO DE PSICOLOGIA**

**AUTOR: NATALIA CONSUEGRA ANAYA**

**PAGINAS:263 TEMPERAMENTO Y 214 PERSONALIDAD**

