



Mi Universidad

CUADRO

CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Fabiola Martínez Gamboa.

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud factores psicológicos de riesgo.

Parcial: 1^{er} parcial.

Nombre de la Materia: Psicología y Salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería General.

Cuatrimestre: 1^o "B"

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud, ya sea que se hable de los niveles de atención a la salud, de salud pública, de educación y planificación de la salud.

¿QUÉ ES SALUD?

Es el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.

¿QUÉ ES LA CONDUCTA HUMANA?

Es el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad.

Modelos de relación entre personalidad y salud.

Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades.

¿VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD?

se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1. Las situacionales.
2. Las personales.
3. Las consecuencias anticipadas.

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD.

por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos.

En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD.

se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

COMPORTAMIENTO Y SALUD.

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos.

ESTILOS DE VIDA

es "una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día".

Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD.

El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación”.

ENFOQUE BIOMÉDICO

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina.

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.

las de tipo cognitivo, para optimizar la explicación del comportamiento anormal y mejorar la intervención sobre el mismo.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa (en el autoconcepto sobre uno mismo).

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos sobre su ejecución.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es probablemente el riesgo psicosocial primero y más global de todos porque actúa como respuesta general ante los factores psicosociales de riesgo.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS.

Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés, pero que actúan como condicionadores, moduladores o modificadores de la interacción entre los factores externos e internos de

CONCLUSIÓN.

Para concluir la psicología de la salud, es muy importante ya que gracias a ella podemos ayudar a nuestros pacientes a comprender cuáles son sus necesidades emocionales o tratar de comprender cuando está pasando por un momento difícil, también cabe mencionar que también cómo en lo personal nos ayuda porque todos pasamos por esos tipos de problemas, conocer los factores también es una gran ventaja ya que podemos desempeñar un mejor manejo de ellos en nuestros pacientes o nuestra vida cotidiana ya que todos estamos expuestos a pasar por ellos. Es importante entender que la salud no solo la ausencia de alguna enfermedad, sino que también es importante estar bien emocionalmente, comprender que una enfermedad nos puede llevar a otra cómo lo es el estrés o la ansiedad, ambas nos llevan a cambiar nuestra personalidad o nos cuesta cambiar nuestro estilo de vida, los factores de riesgo son importantes por qué nos ayuda a detectar alguna anomalía en nosotros o nuestra vida.

BIBLIOGRAFÍA.

- [f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103. PSICOLOGIA Y SALUD.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103)
- [/Downloads/Factores%20y%20riesgos%20psicosociales,%20formas,%20consecuencias,%20medidas%20y%20buenas%20prácticas.pdf.](#)
- [https://academia.edu/resource/work/35846499.](https://academia.edu/resource/work/35846499)