



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López

Nombre del tema: Fundamentos de Psicología de la Salud y Factores Psicológicos de Riesgo

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Fundamentos de la Psicología de la salud.

La

Importancia de la psicología de la salud

Se interesa por el comportamiento actitud y proceso

Se centra en valorar la enfermedad y el proceso que la engloba

Se encarga de valorar los factores emocionales

Sus principales objetivos son:

- +Fomentar la salud
- +Prevención de enfermedades
- +Investigación
- +Estudiar todos los factores

En el

Comportamiento y salud

Algunas personas se recuperan con facilidad otras tardan más en su convalecencia

Las

Áreas Específicas.

Son

Promoción: integración de la población, garantizar las condiciones de salud, física, psíquica y social

Prevención: conjunto de acciones, control, reducción de riesgo, ambiente.

Algunas definiciones de psicología de la salud

Stone: aplica los conceptos, métodos psicológicos

Bloom: Estudio científico de la conducta, ideas y actitudes

Concepto de salud: Bienestar físico, psicológico y social.

Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicobiológicas y de carácter universal tales como:

Los

Cambios de hábitos en la salud, existen 3 tipos.

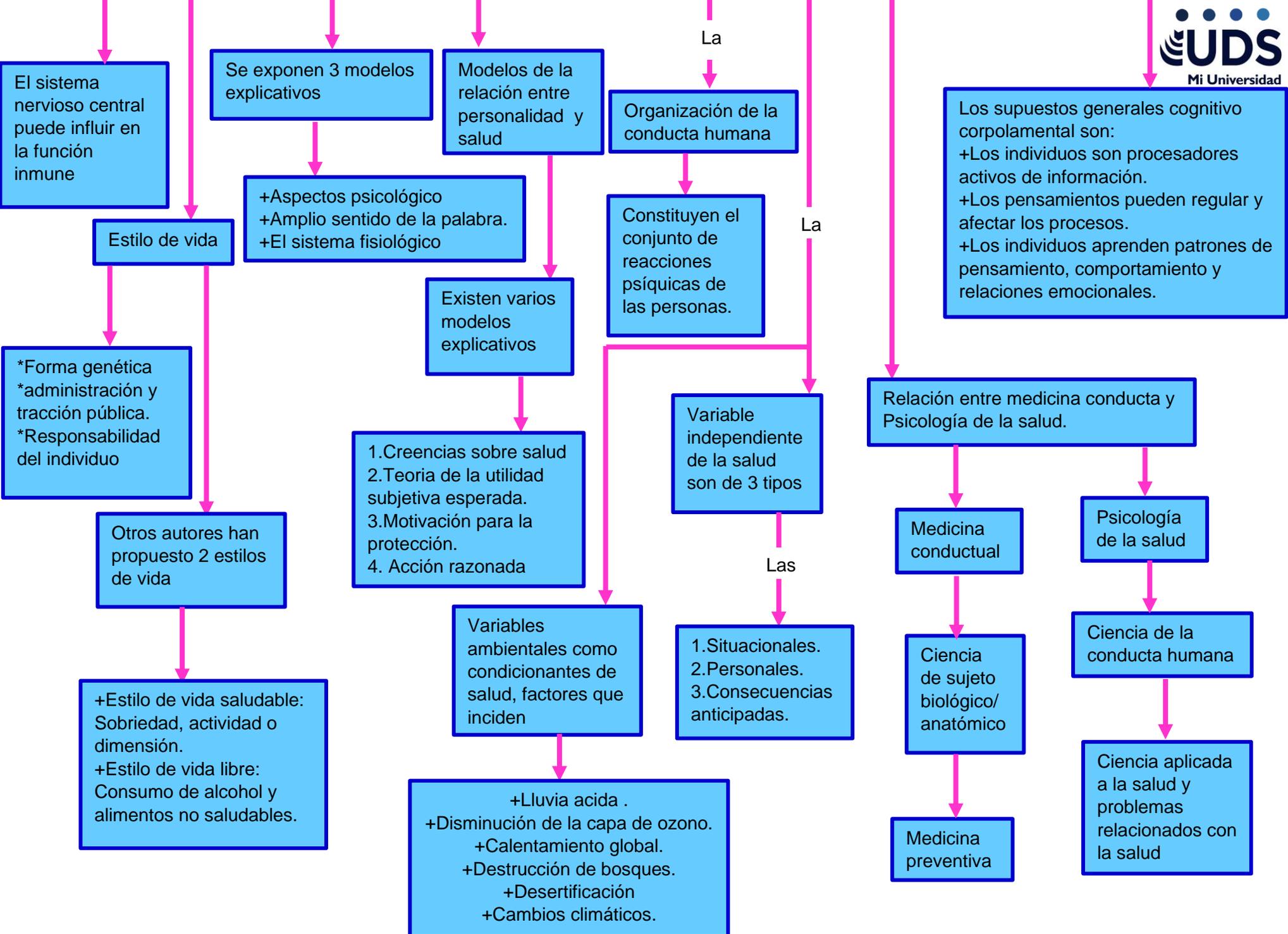
El miedo, ansiedad, la ira, la tristeza.

El

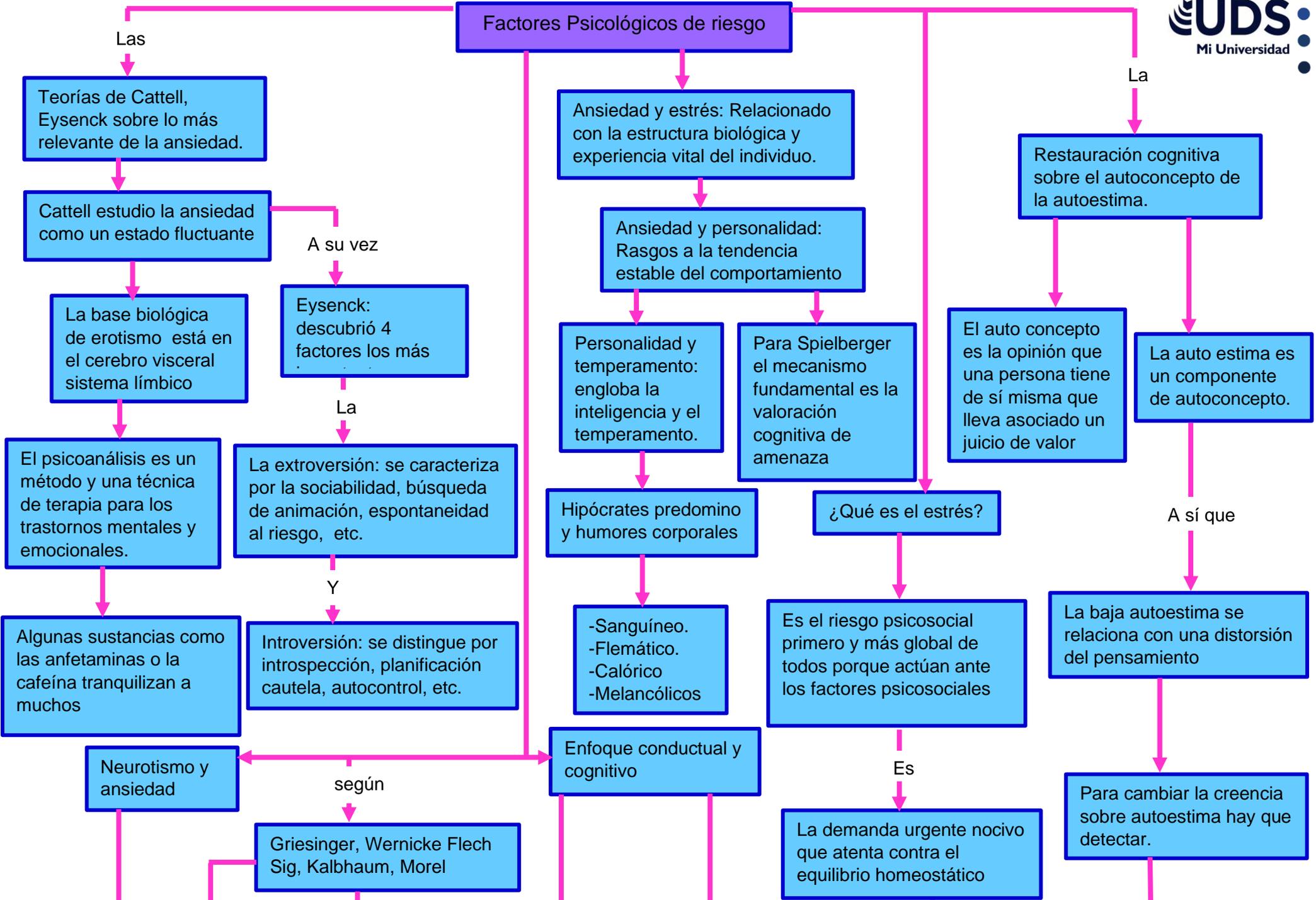
+La percepción de riesgo
 +Estimación que hace una persona a cerca de las consecuencias.
 +La auto eficiencia percibida

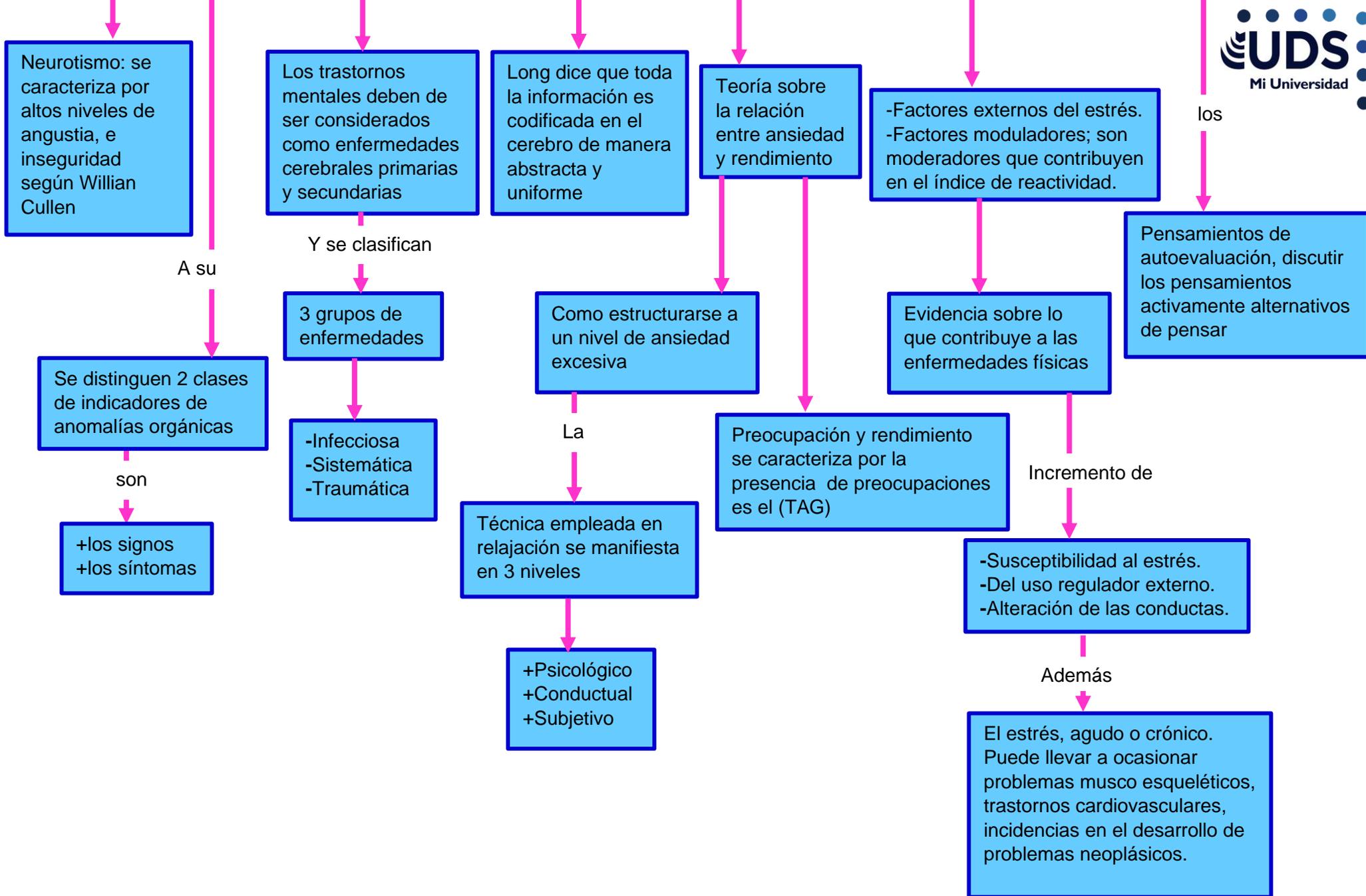
Enfoque cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de salud se caracteriza por:

1. Trastornos emocionales de la conducta.
- 2-Relación de la colaboración terapeuta y consultante.
- 3.El foco radica en cambiar las condiciones.
- 4.Son formas de intervención.



Factores Psicológicos de riesgo





Conclusión.

La psicología de la salud, la entiendo como el estudio de la conducta, las ideas, las virtudes y las creencias que cada persona o ser humano tiene sobre su salud o sus enfermedades. La psicología de la salud su objetivo es ayudar a prevenir y promocionar las condiciones de salud de niños, adolescentes, adultos y personas mayores, es decir toda una población.

El profesional de la salud se enfoca en áreas específicas con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social, dentro de la psicología la integración del individuo en el medio que lo rodea es fundamental porque esto le ayudara a tener condiciones de salud aptas, y a desarrollarse físicamente bien, el medio natural en el que vive es una condición que le ayudara a que la calidad de vida se mejore y eso también le ayuda emocionalmente a mantenerse bien de salud, su alimentación es sana por lo tanto sus condiciones de vida son mejores. La psicología de la salud ayuda al paciente a sobrellevar sus enfermedades y su dolor si es que en algunos casos el paciente o la persona tenga que vivir con él. En cuanto a los factores psicológicos de riesgo son muchos como el estrés y la ansiedad, es algo con el cual la mayoría de las personas vivimos puesto que las condiciones de vida en el ámbito emocional no son las adecuadas, las condiciones económicas, la falta de trabajo, las adicciones o los vicios como comúnmente los conocemos hacen que la persona se estrece y su conducta cambie de manera negativa, y le ayude a que su salud se deteriore de manera lenta, hasta llegar al grado de padecer una enfermedad psicológica grave o crónica. En el ser humano padecer ansiedad es un síntoma de que su salud cerebral no está bien y esa personita necesita ayuda de un profesional, así como toda la familia o las personas que lo rodean para saber como tratarla y cambiar sus condiciones de vida.

En conclusión todos como personas pensantes y rasonantes, en la actualidad necesitamos de un profesional de la psicología de la salud porque las condiciones en las que vivimos provocan muchos daños mentales, y por si solos no sabemos como salir adelante, para poder llevar una mejor calidad de vida y esta misma podercela proporcionar a nuestro familiares, amigos cierta tranquilidad.

Bibliografía:

°Antología UDS

Fundamentos Psicología de la Salud

Licenciatura en enfermería

Primer Cuatrimestre.

°-Que sabes de la Psicología que usted debería saber.

Goleman/Freedman

Edición -wesley Iberoamerica, pags. 51 a la 57

°-Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas practicas.

Bernardo Moreno Jiménez (Catedrático UAM)

Carmen Báez León (Investigadora UAM). Pag 23 a la 29