



# USC

## Mi Universidad

**Nombre del Alumno:** Christian Iván Salomón Rojas

**Nombre del tema:** Mapa Conceptual unidad I y II

**Parcial:** Primer Parcial

**Nombre de la Materia:** Psicología y Salud

**Nombre del profesor:** Luis Ángel Galindo Arguello

**Nombre de la Licenciatura:** Licenciatura en Enfermería

**Cuatrimestre:** 1º

**Grupo:** “ B”

Septiembre-Diciembre

Comitán de Domínguez, a 20 de septiembre de 2022

## Índice

1. Presentación.....	1
2. Índice.....	2
3. Introducción.....	3
4. Mapa Conceptual.....	4
5. Conclusión.....	5
6. Bibliografía.....	6

## Introducción

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más íntegra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

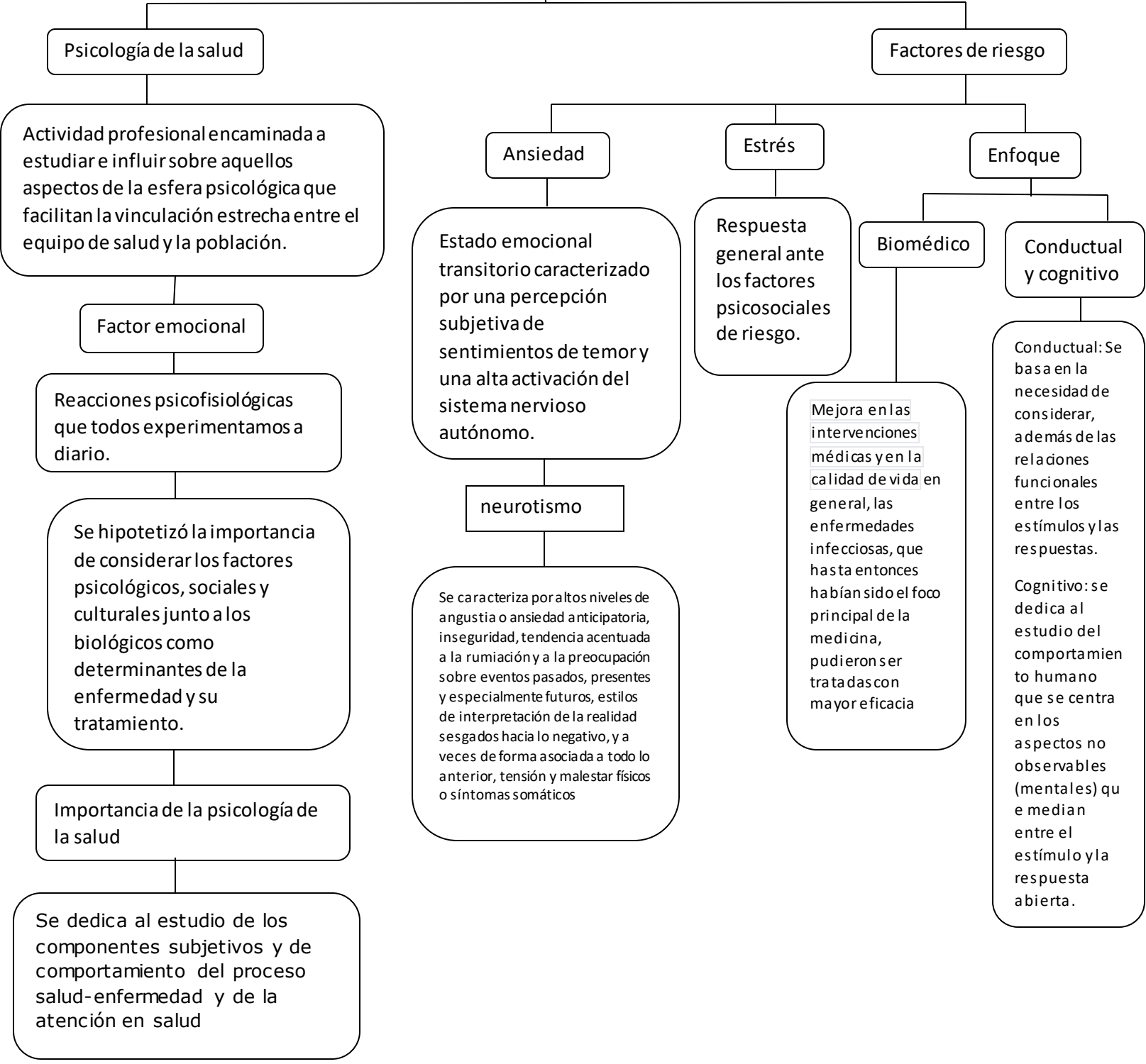
Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud. La primera se puede definir como la integración de acciones por parte de la población y las organizaciones con el objetivo de garantizar mejores condiciones de salud física, psíquica y social, más allá de la sola ausencia de enfermedad, haciendo énfasis en algunos temas como: la salud reproductiva, la salud en niños, salud en adolescentes, adultos y/o adultos mayores.

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



## Conclusión

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.

Sin embargo, cuando alcanza niveles exagerados, esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de “nervios”. Son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo.

El estrés, Es, pues, una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias, el organismo se prepara para combatir o huir (fight or flight), mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales (ubicadas en el extremo superior de los riñones). La respuesta de estrés es inespecífica, ya que es producida por estresores diferentes como agentes físicos (por ejemplo, frío, calor, un objeto punzante, etc.), psicológicos (por ejemplo, un insulto o amenaza de agresión) o psicosociales (por ejemplo, pérdida del trabajo, crisis económica, etc.).

El apoyo social es un factor moderador del efecto del estrés en la medida en que la persona tenga una alta predisposición a buscar ese apoyo en situaciones estresantes.

Por todo lo anterior entonces se entiende que el estrés, la ansiedad, están muy relacionados al estilo de vida de cada individuo, en su forma de actuar, pensar, en su medio de trabajo, su forma de socializar, etc, por lo que se debe actuar al mínimo síntoma con un tratamiento psicológico para ayuda personal y se debe de tratar de vivir en una forma menos estresante, llévesela más relajado, tomando la importancia a cada situación buscando la mejor solución sin alterarse para tener una vida más saludable.

## Bibliografía

Antología UDS Psicología Y Salud

Fundamentos de psicología (Verónica Sotelo Narváez)

<http://pepsic.bvsalud.org>

<https://psicologiaymente.com>

<https://lamenteesmaravillosa.com>