



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: ODETTE SAYURI RUIZ DAVILA

*Nombre del tema: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD Y
FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO*

Parcial

Nombre de la Materia PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor LUIZ ANGEL GALINDO ARGUELLO

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre 1°B (SEMI ESCOLARIZADO)

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

¿Qué es?

Disciplina que aplica los principios, las técnicas, los conocimientos científicos, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad

Factores emocionales

Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

Salud Mental

Bienestar emocional, psicológico y social de una persona

Variables

Independientes

Ambientales / Condicionales

Situacionales

Personales

Consecuencias

Son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.

Son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

Percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad.

Percepción anticipada que el individuo tenga acerca de las consecuencias positivas

El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

Comportamiento

Se considera en un espacio y un tiempo determinado

Estilos de vida

Hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.

Personalidad

Reacciones de los individuos ante situaciones estresantes, la causa de ciertas reacciones anormales Y la efectividad de ciertas terapias con determinados pacientes.

Cambios de conducta

Aparición de comportamientos nuevos e inesperados por parte de individuos que usualmente se comportaban de forma normal.

Factores psicológicos de riesgo

Son factores con probabilidad de afectar negativamente a la salud y el bienestar del individuo

Ansiedad

No son sólo un caso de "nervios". Son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo.

Personalidad

El individuo con elevada ansiedad tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones. Caso contrario al de baja ansiedad.

Neuroticismo

Ahora son definidos como trastornos mentales: trastorno de ansiedad social, obsesivo-compulsivo, de pánico...

Teoría Ansiedad Y Rendimiento

Se deben fundamentalmente a la preocupación que aparece en los estados de ansiedad

Ansiedad excesiva

La modificación de los niveles excesivos de ansiedad requiere intervenir en tres frentes: fisiológico, cognitivo y conductual.

Estrés

Un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento o a ciertos aspectos adversos o nocivos

Moderadores

Variables como el apoyo social, determinados estados afectivos y características de personalidad o cualidades atribucionales o de manejo de las situaciones adversas como la resiliencia.

Teorías

Raymond Cattell

Señalaba que en tanto se conozca los rasgos de una persona, podría realizarse predicciones de su conducta futura.

Eysenck

Las dimensiones de neuroticismo y extroversión

Biomédico

Caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina

Conductual

Es que la conducta trastornada a consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados por ciertos estímulos

Cognitivo

Fija sus objetivos en la descripción, predicción y control del comportamiento de los organismos.

Conclusion

la psicología en la salud es importante debido a que gracias a ella podemos manejar ciertas situaciones que pueden llegar a presentarse. La salud mental es detonante de ciertas enfermedades.

Los principales padecimientos psicológicos son la ansiedad y el estrés ya que se dice que la mayor parte de la población ha experimentado ansiedad o estrés por lo menos una vez en su vida. Es importante una buena salud mental para el rendimiento de una persona ya sea en su vida cotidiana, el ámbito laboral o escolar.

Cada individuo tiene un estilo de vida diferente, por lo que, si no se lleva un estilo de vida saludable puede detonar a distintas enfermedades o afectar el estado de ánimo de una persona.

Bibliografía

<https://www.usa.gov>

<https://www.asefasalud.es>

<https://aldiaensalud.com>

Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. (Fernando Moreno Jiménez, Carmen Báez León)

Fundamentos de la Psicología. Manual Auto formativo
Verónica Sotelo Narvárez

Antología de psicología y salud (UDS)