



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Díaz

Nombre del tema:

Unidad I: Fundamentos de la psicología y salud

Unidad II: Factores psicológicos de riesgo

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

Fundamentos de la psicología y salud

Concepto de la salud

Estando de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Conductas humanas

Reacciones psíquicas de las personas (respuesta de una motivación)

3 tipos de variables independientes

Situacionales, personales y las consecuencias anticipadas

Variables ambientales (condiciones de la salud) Los problemas que se agravan y representan riesgos para la salud en los humanos afectando en la calidad de vida

Relación entre personalidad y salud: los 3 modelos que proponen una explicación sobre personalidad y salud.

- 1: Personalidad hiperactiva
- 2: Predisposición conductual
- 3: Conducta agresiva.

Importancia de la psicología en la salud

Valora los factores emocionales relacionadas con la conducta

Temperamentos:

Flemático
Melancólico
Sanguíneo%
Colérico+

Factores emocionales:

Las emociones como tal son las reacciones psicofisiológicas que experimentamos a diario inconscientemente.

Comportamiento y salud:

estudia desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos y fisiológicos del individuo (personalidad, salud y enfermedades).

Cambio de hábitos de salud:

Establece como meta un cambio de conducta basado en (percepción, expectativa y autoeficacia).

Estilos de vida:

Conductas en las que el individuo tiene control y que incluye todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud

Enfoques cognitivo-conductuales:

Las técnicas operantes están diseñadas para reforzar las conductas adecuadas y desarrollar habilidades específicas

Factores psicológicos de la salud

Ansiedad y estrés

Es una reacción normal y saludable que se activan ante una amenaza o un peligro

Nivel moderado

Facilitar el rendimiento cuando se presenta una situación amenazadora

nivel exagerado

Al alcanza niveles demasiado altos esta emoción puede dar lugar a resultados opuestos

Ansiedad y personalidad:

Se denominan rasgos de tendencias estables y consistentes del comportamiento habitualmente se mantiene tranquilo en la mayor parte de las situaciones

Teorías de Cattell y Eysenck

Cattell: su objetivo inicial en las investigaciones sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o multidimensional

Eysenck: las dimensiones de neuroticismo y extroversión fueron establecidas a partir de diferentes evaluaciones en mas de 700 soldados con neurosis durante la segunda guerra mundial (1947)

Hipotálamo y amígdala:

Son partes del cerebro involucradas en la respuesta al estrés

¿qué es el estrés?

Tención física o emocional puede provenir de cualquier situación o pensamiento (frustración, furia o nervios)

Estrés agudo:

Agresividad, angustia, insomnio, hipertensión, taquicardia, hipersensibilidad y desorientación

Distrés:

Respuesta negativa o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico.

Estrés crónico:

Corteza suprarrenal, cortisol, aumento de peso, cansancio crónico, colitis, úlceras, diabetes, trastornos cardiovasculares

Eustres:

Estrés considerado o positivo, se trata de una sensación que es adaptativa(no presenta enfermedades)

Neuroticismo y ansiedad:

Se caracteriza por los altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridades y la preocupación

Enfoque biomédico:

Se basa en las necesidades de considerar las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas.

Enfoque cognitivo:

bloquea la activación fisiológica evitando entrar en razón

Reestructuración cognitiva intervención sobre el autoconcepto y la autoestima:

- pensamientos negativos
- influencia de la situación
- efecto de interpretación
- predicciones sobre sentimientos
- acciones