



# Mi Universidad

## Cuadro Sinóptico

*Nombre Del Alumno: Nancy Del Carmen Valencia Hernández*

*Nombre Del Tema: Unidad I Fundamentos De La Psicología De La Salud*

*Y Unidad II Factores Psicológicos De Riesgo.*

*Parcial: I*

*Nombre De La Materia: Psicología Y Salud*

*Nombre Del Profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre De La Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1° "C"*

**UNIDAD I  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGIA DE  
LAS SALUD.**

**CONCEPTO  
DE LA 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.

No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

**ORIGENES  
DE LA  
CONDUCTA  
HUMANA**

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

La primera señala que el origen del ser humano se dio en África hace más de 130 000 años,

La segunda coincide con la idea de un origen biológico africano, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual.

El modelo actual reconoce la complejidad de estos constructos, pues acepta que los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos.

**VARIABLES  
INDEPENDIENTES  
EN SALUD**

Se pueden distinguir tres tipos de variables independientes

Las situacionales: tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales.

Las personales: tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones. Las personales: tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones.

Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

**FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGIA  
DE LA SALUD**

**VARIABLES  
AMBIENTALES  
COMO  
CONDICIONANTES  
DE LA SALUD**

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

Ejemplo:

1. Lluvia acida
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad.
5. Desertificación.
6. Cambios climáticos, etc.

**IMPORTANCIA  
DE LA  
PSICOLOGIA  
EN LA SALUD**

Se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivo.

**OBJECTIVO**

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- la investigación
- Estudiar todos los factores

**COMPORTAMIENTO Y SALUD**

Es la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias.

Se pueden establecer y estudiar las relaciones entre personalidad y sistema inmune y sus implicaciones en psicología de la salud.

**FUNDAMENTO  
DE LA  
PSICOLOGIA  
DE LA SALUD**

**ESTILO DE  
VIDA**

Se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida.

Estilo de vida saludable como sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc.,

Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

**Modelo de  
relación entre  
personal y  
salud**

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

Una alternativa a estas propuestas son los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse, que intentan explicar la relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter.

**Factores  
Emocionales**

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

Además de esta función primordial adaptativa, las emociones cumplen una función social y otra motivacional.

**FUNDAMENTO  
DE LA  
PSICOLOGIA DE  
LA SALUD**

**El cambio de  
hábitos de  
salud**

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación.

Tipos de cogniciones:  
-Las percepciones de riesgo  
-Las expectativas de resultados  
-la acción debe ser controlada

**Enfoques cognitivo-  
conductuales de los  
cambios de  
conducta de la salud**

La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada y del análisis funcional de las relaciones entre ellas.

La meta de la terapia conductual es modificar las conductas.  
Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo.

**Ansiedad  
y estrés**

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

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.

Objeto de estudio de la psicopatología algunos son definidos mejor por conceptos como "malestar", otros como "descontrol", "limitación", "incapacidad", "inflexibilidad", "desviación", etc.

## Unidad II Factores psicológicos de riesgo.

### Ansiedad y personalida

Conceptos (rasgo y estado) son interdependientes, pues las personas con un elevado rasgo ansioso están más predispuestas a desarrollar estados de ansiedad cuando interactúan con los estímulos ansiógenos del entorno.

Personalidad y temperamento Actualmente, para el especialista en la materia el concepto de personalidad engloba tanto la inteligencia como el temperamento, pero el conjunto de fenómenos que abarca el concepto de personalidad no estuvo siempre claro, produciéndose desacuerdos entre los investigadores más relevantes.

### Teorías de Cattell, Eysenck

Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

Eysenck Las dimensiones de neuroticismo (N) y extroversión (E) fueron establecidas a partir de evaluaciones que diferentes técnicos.

Se habían considerado como indicadores de ansiedad (poca firmeza de la mano, incapacidad para mirar a los ojos a otras personas, sensación de vacío en el estómago, irritabilidad, tensión muscular, disminución de la concentración, elevada respuesta eléctrica de la piel, etc.).

La base biológica del neuroticismo está en el cerebro visceral o sistema límbico (hipocampo, amígdala, cíngulo e hipotálamo). El sistema límbico tiene conexiones con el tálamo, con la corteza cerebral y con la formación reticular.

### Neuroticismo y ansiedad

Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación sobre eventos pasados, presentes y especialmente futuros, estilos de interpretación de la realidad sesgados hacia lo negativo, y a veces de forma asociada a todo lo anterior, tensión y malestar físicos o síntomas somáticos, Explica Vilagrà.

No todo es negatividad, Algunos estudios sugieren que el neuroticismo puede aportar mayor creatividad, un procesamiento cognitivo más rápido e incluso mayor motivación.

**Factores psicológicos de riesgo.**

**Enfoque biomédico**

Caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados en el siglo XIX.

Actual en psicopatología tiene sus premoniciones en Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbhaum, Morel y muchos otros autores que coincidieron en la premisa de que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias.

**Enfoque conductual y Enfoque cognitivo**

Conceptos cognitivos ya formaban parte de teorías psicopatológicas conductuales, aún no habían alcanzado en éstas la categoría de entre estímulos y repuestas.

La mente es entendida como un sistema de procesamiento de información que, como los ordenadores, recibe, selecciona, transforma, almacena y recupera datos, mientras que los trastornos mentales pueden ser explicados a partir de un mal funcionamiento de algunos componentes de ese sistema.

**Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento**

En 1908, Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea, de modo que éste era mayor cuando aquel descendía.

Saranson y Mandler introdujeron un nuevo concepto. A partir de este momento, son diferentes las variables que se van estudiando en relación con el rendimiento y la ansiedad de prueba, entre otras, las auto instrucciones o diálogo interno del sujeto, el feedback sobre la ejecución, la dificultad de la tarea, la presión del tiempo, etcétera.

**¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?**

Los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etcétera.

a) Fisiológico: incluye los cambios somáticos, viscerales y corticales (cambios en la tensión muscular, tasa cardíaca, ritmos electroencefalográficos).

b) Conductual: hace referencia a los actos externos directamente observables del organismo (expresiones corporales y faciales, actividad motora).

c) Subjetivo: se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo del sujeto (calma, tranquilidad).

**Factores psicológicos de riesgo.**

**Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima**

Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.

El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. La autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento; es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.



**¿Qué es el estrés?**

Estrés como respuesta La teoría fisiológica desarrollada por Selye (1960, 1975). Como ya hemos visto, este autor ha definido el estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo (Cannon, 1932).

Estrés como estímulo. Teoría de los sucesos vitales Esta perspectiva, quizás como reacción a la anterior, puso el acento en los estímulos ambientales, es decir, localizó fuera del individuo el hecho gravitante del estrés.

**Factores psicológicos de riesgo.**

**Moderadores de la experiencia del estrés**

Factores moduladores.

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 estrés.

Se pueden señalar variables como el apoyo social, determinados estados afectivos y características de personalidad (por ejemplo, personalidad de tipo A y C, hardiness) o cualidades atribucionales (por ejemplo, el "locus de control") o de manejo de las situaciones adversas como la "resiliencia".