



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila

Nombre del tema: fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: I

Fundamentos de la psicología de la salud.
Unidad I

Concepto de la salud

Entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social

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

Orígenes 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

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

Fundamentos de la psicología de la salud.
Unidad I

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.

Importancia de la psicología en la salud

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

Objetivo

- 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.

Fundamentos de la psicología de la salud.
Unidad I

Estilos 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.

(Gil Roales, 1998), éste no se refiere únicamente a una cuestión de hábitos personales, sino que también está relacionado con la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, a la cultura y a la educación

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

Fundamentos de la psicología de la salud.
Unidad I

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.

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,

Factores psicológicos de riesgo.
Unidad II

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

Ansiedad y personalidad

En psicología la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento

-La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día, y casi todos los días

-En cambio, aquel con baja ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento y en la mayor parte de situaciones.

Teorías de Cattell, Eysenck

Cattell : Esto fue exactamente lo que se encontró. Según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado

-la ansiedad de rasgo experimentada por un individuo en un momento dado.

-el estado se ve afectado directamente por el estrés situacional

,Eysenck: descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominados neuroticismo y extroversión.

-La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad,

-neuroticismo está en el cerebro visceral o sistema límbico (hipocampo, amígdala, cíngulo

Factores psicológicos de riesgo.
Unidad II

Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos

El término neurótico se ha convertido en un anacronismo y un 'comodín' que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos

Enfoque biomédico

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos

Los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias, son ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica.

Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

Constituyen probablemente el factor facilitador más importante de la difusión del enfoque conductual de los trastornos mentales (trastornos de conducta, en la terminología propia de este enfoque).

En psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Son diferentes las variables que se van estudiando en relación con el rendimiento y la ansiedad de prueba, entre otras, las autoinstrucciones o diálogo interno del sujeto

La conclusión general a la que llegan es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos sobre su ejecución centrándose más en sí mismos que en la tarea

Factores psicológicos de riesgo.
Unidad II

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

La mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno,

Entre los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentra el obsesivo compulsivo. Para tratar la ansiedad las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductual

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

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

Para ello se utilizan preguntas, imaginación o simulación de situaciones, así como procedimientos de autorregistro.

¿Qué es el estrés?

Distinguimos cinco orientaciones teóricas o modelos interpretativos sobre el estrés, que representan sendas vertientes de estudio y recogen los principales perfiles de la investigación

el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo

Moderadores de la experiencia del estrés

Como marco de referencia de una clasificación de los factores del estrés

- Factores internos de estrés
- Factores moduladores
- El apoyo social