



# **Mi Universidad**

## **Cuadro Sinoptico**

*Nombre del Alumno: Nancy Del Carmen Pérez García*

*Nombre del tema : UNIDAD I Y UNIDAD II*

*Parcial : "1er"*

*Nombre de la Materia: Psicología Y Salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas Lopez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: "1er"*

**UNIDAD I:  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**

**INTRODUCCIÓN A  
LA PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**

**La psicología  
de la salud**

Abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos, e estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integral tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales

**Definiciones  
de psicología  
de la salud**

Stone  
(1979)

Es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud

Matarazzo  
(1980)

Contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad y el diagnóstico de la salud.

Torres y  
Beltrán  
(1986)

Una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población

Bloom  
(1988)

La psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad

Holtzman, Evans,  
Kennedy e Iscoe  
(1988)

La psicología de la salud se interesa en la relación biopsicosocial de la mente y el cuerpo en un medio sociocultural determinado

Rodríguez y  
Palacios  
(1989)

La psicología de la salud es un área que permite la aplicación de los alcances metodológicos de otras áreas de la psicología y con esto una incidencia en la conducta particular de los individuos y de sus comunidades, para el cuidado, mantenimiento y promoción de la salud como un estilo de vida

**INTRODUCCIÓN A LA  
PSICOLOGÍA DE LA  
SALUD**

**Definiciones  
de psicología  
de la salud**

# UNIDAD I: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## CONCEPTO DE SALUD

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

Gil Rodríguez, León Rubio y Jarana Expósito, 1995 { Es el sustrato básico para la autorrealización del ser humano; un recurso para la vida

Brenner y Wrubel (1989) { El bienestar, como sentimiento subjetivo, es el resultado de experimentar salud o percibir que nuestro organismo funciona de manera congruente e integrada.

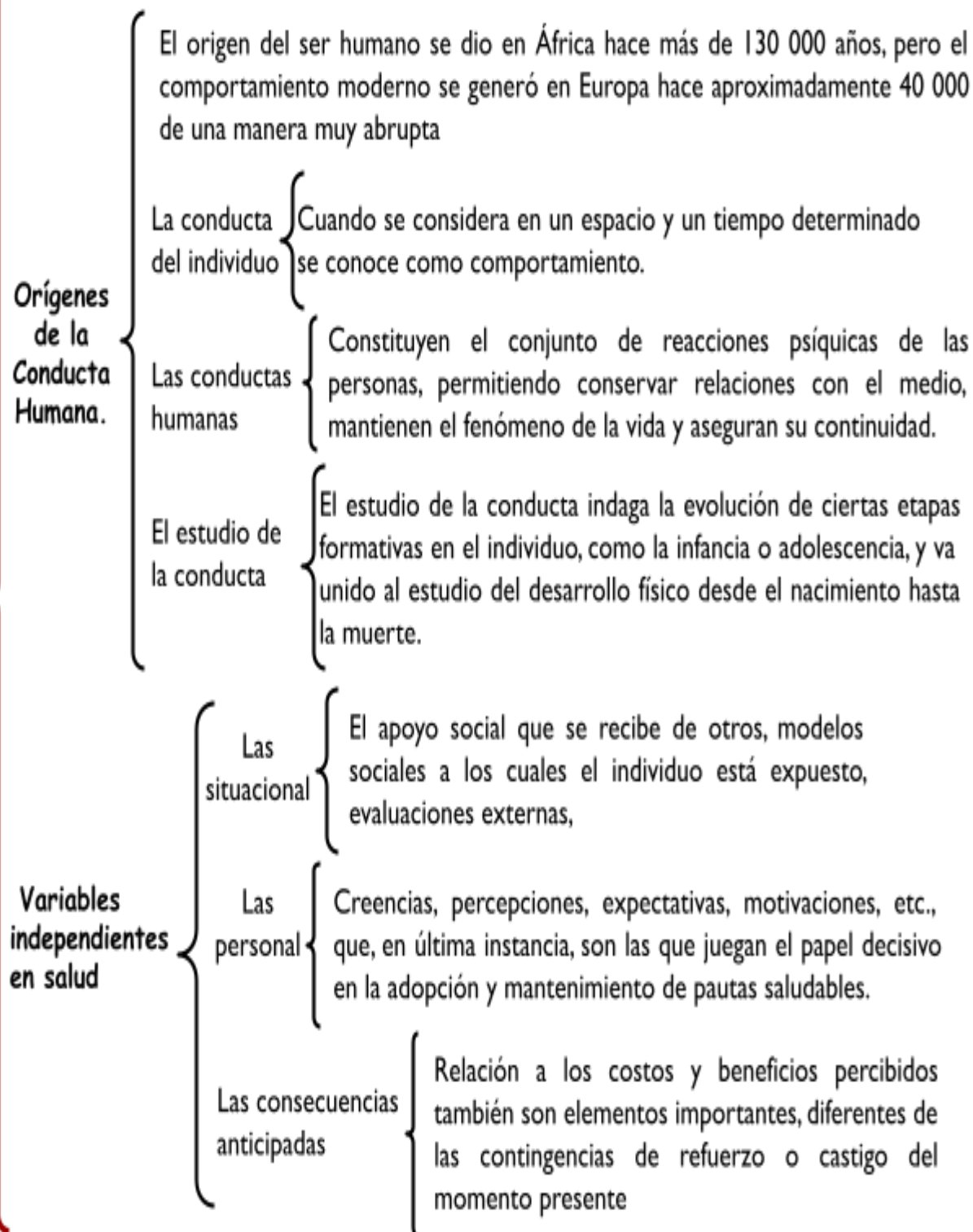
San Martín, 1982 { Nuestro bienestar biológico, mental y social no es un mero accidente en nuestra vida, ni un premio o castigo que nos cae del cielo, sino que se corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales bien precisas

Dubos (1975) { El estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio

Green (1979) { Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental —emocional, consciente o inconsciente; e inversamente, cada cambio en el estado mental—emocional, consciente o inconsciente, es acompañado por un cambio apropiado en el estado fisiológico

Las conductas saludables {  
- Alimentación basada en nutrientes naturales y equilibrada  
- Respirar aire oxigenado  
- Dormir 7-8 horas diarias  
- Controles médicos preventivos

**UNIDAD I:  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**



**UNIDAD I:  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**

**Variables ambientales como condicionantes de la salud**

Soler Marquez y Abad Ros (2000)

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

Los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud

1. Lluvia ácida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos
5. Desertificación.
6. Cambios climáticos.

**Importancia de la psicología en la salud**

Definición de psicología de la salud

Se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud

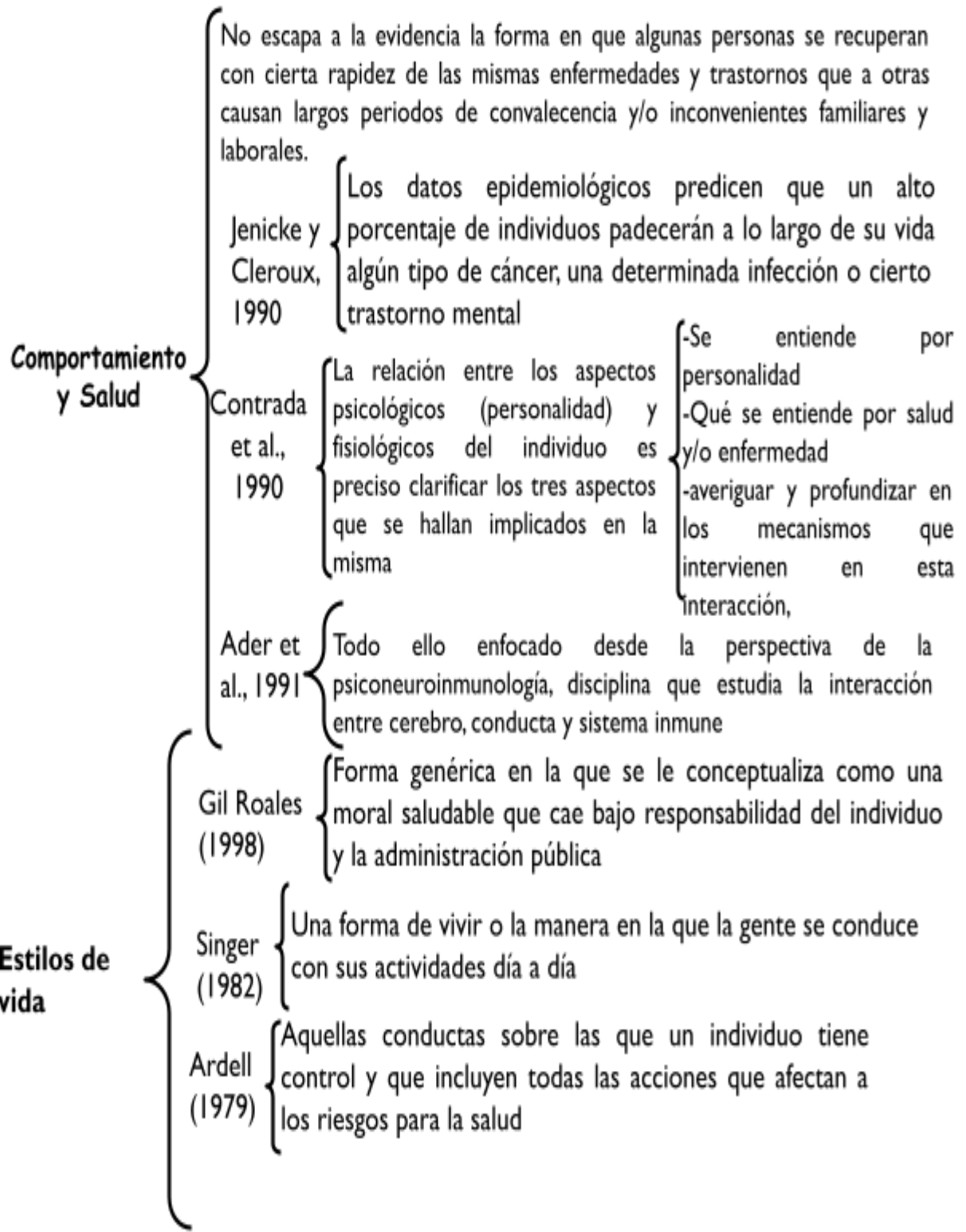
La psicología de la salud se encarga

Valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

Objetivos

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

**UNIDAD I:  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**



**UNIDAD I:  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**

**Modelos de  
relación  
entre  
personalidad  
y salud**

Cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque

Janz y Becker, 1984 { Modelos de creencias sobre la salud

Edwards 1961 { Teoría de la utilidad subjetiva esperada

Prentice-Dunn y Rogers, 1986 { Teoría de la motivación por la protección

Ajzen y Fishbein, 1980 { Teoría de la acción razonada

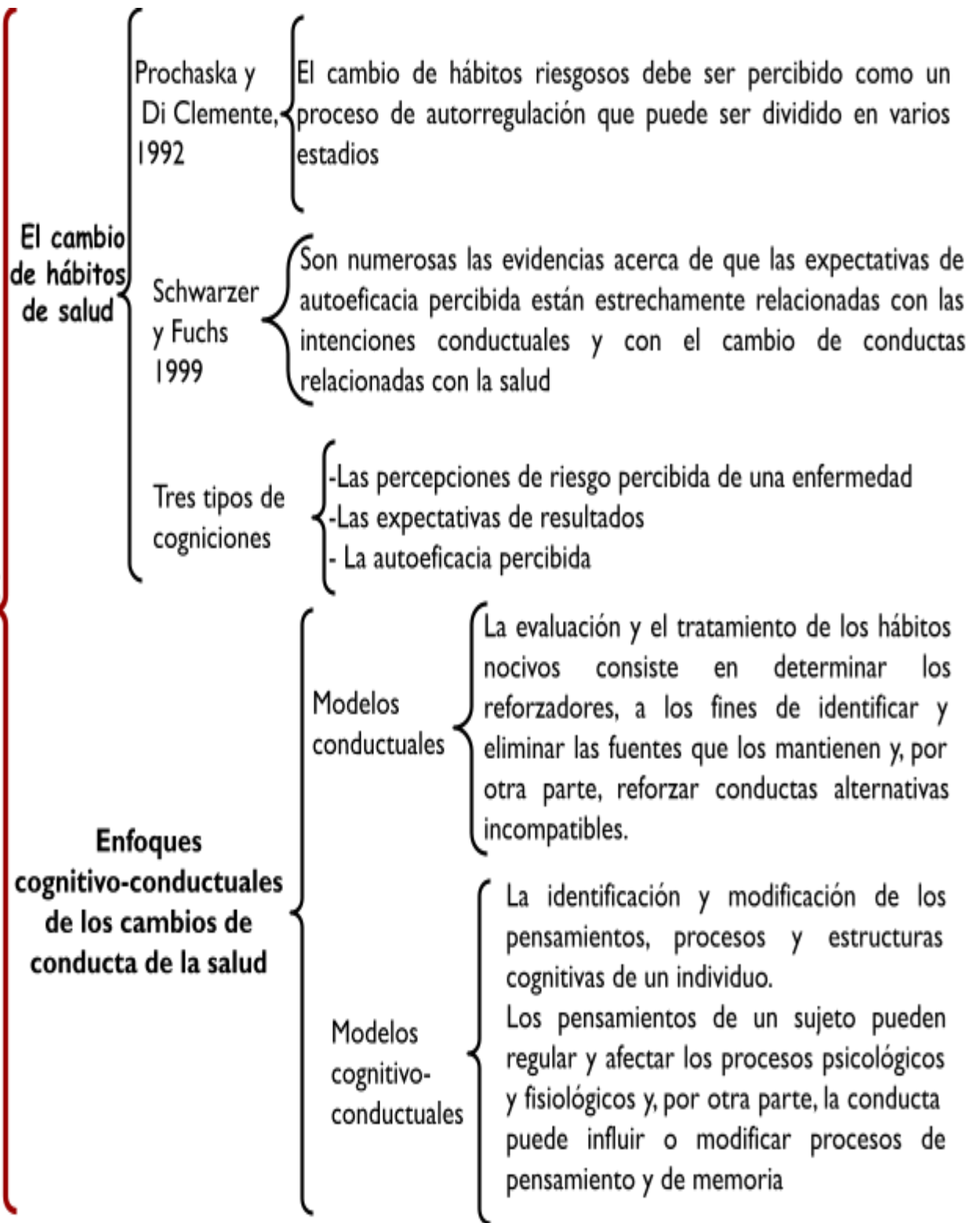
Tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud {  
1) la personalidad induce hiperactividad  
2) predisposición conductual  
3) la personalidad como determinante de conductas agresivas

**Factores  
emocionales**

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

Reacciones emocionales {  
-Miedo-ansiedad,  
-La ira,  
-La tristeza-depresión  
-El asco

**UNIDAD I:  
FUNDAMENTOS  
DE LA  
PSICOLOGÍA DE  
LA SALUD**





**UNIDAD II:  
FACTORES  
PSICOLÓGICOS  
DE RIESGO**

**Ansiedad y  
Estrés**

**La ansiedad**

- 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
- 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.

**Ansiedad y  
personalidad**

**En psicología  
de la  
personalidad**

Un individuo que “tiene” tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia)

**Spielberger  
(1966)**

Describe el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de temor y una alta activación del sistema nervioso autónomo

**Personalidad y  
temperamento**

La referencia a aspectos relativamente estables de la conducta, cuya estabilidad es puesta de manifiesto incluso por las teorías del estímulo respuesta

## UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

### Teorías de Cattell, Eysenck

Cattell

- El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.
- Esta manera de analizar la ansiedad corresponde a un concepto de la misma como rasgo de personalidad. Pero R.B. Cattell, además, estaba interesado en el estudio de la ansiedad como un estado fluctuante, que varía en la misma persona en diferentes momentos.

Eysenck

- Las dimensiones de neuroticismo (N) y extroversión (E) fueron establecidas a partir de evaluaciones que diferentes técnicos hicieron sobre 700 soldados con diagnóstico de neurosis durante la Segunda Guerra Mundial.
- La contrastación experimental de la teoría de Eysenck ha dado lugar a una gran cantidad de investigaciones, sobre todo relacionadas con la dimensión de extroversión, en diferentes áreas.

### Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

- El extraordinario desarrollo de la psicología del aprendizaje durante este siglo ha propiciado la extensión del enfoque conductual a gran cantidad de áreas de investigación e intervención, entre ellas la psicopatología.
- El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.
- La principal objeción que se ha hecho al enfoque conductual se basa en la necesidad de considerar, además de las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas, la participación de variables no observables directamente

**UNIDAD II:  
FACTORES  
PSICOLÓGICOS  
DE RIESGO**

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.

De los diferentes trastornos de ansiedad, aquel que se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos sobre su ejecución, centrándose más en sí mismos que en la tarea, situación que es activada por la presión que la propia situación genera.

¿Cómo enfrentarse  
a un nivel de  
ansiedad excesivo?

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de 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.

Reestructuración  
cognitiva e  
intervención sobre  
el autoconcepto y  
la autoestima

Las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. 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.