



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: Rosa Méndez González*

*Nombre del tema: Fundamento de la psicología de la salud unidad I y factores psicológicos de riesgos unidad I I*

*Parcial: primero*

*Nombre de la Materia: psicología y salud.*

*Nombre del profesor: Mtra.educ. Liliana Villegas López.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. enfermería*

*Cuatrimestre: Primero.*

**FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA Y SALUD.**

**INTRODUCCION DE LA PSICOLOGIA**

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

**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. 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**

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y ases la respuesta a una motivación, traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta su continuada.

**VARIABLES INDEPENDIENTES DE SALUD**

1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc.
2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.
3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente.

**VARIABLES AMBIENTALES**

. Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos, etc.), contaminación abiótica atmosférica por humos industriales, calefacción, etc.

**FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA Y SALUD**

**IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD.**

se encarga de 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 ello.

**COMPORTAMIENTO DE LA SALUD**

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencias y/o inconveniencias familiares y laborales. Tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes, por citar sólo las más comunes, mientras que otras.

**ESTILOS DE VIDA**

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol.
2. 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

**CONDUCTAS**

1. Conductas de detección de enfermedades, entendidas como aquellas que proporcionan la posibilidad de detección de trastornos y que por sí mismas no permiten que la persona mejore su salud, y 2. conductas de promoción de la salud, entendidas como aquellas que por sí mismas permiten que la persona mejore su salud.

**MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD**

- 1) la personalidad induce hiperactividad;
- 2) predisposición conductual.
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas

**FUNDAMEN  
TO DE LA  
PSICOLOGIA  
Y LA SALUD**

**FACTORES  
EMOCIONAL**

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y un alta activación fisiológica. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

**CAMBIO  
DE  
HABITOS**

La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud persisten en mantener el curso de sus acciones; a pesar de los obstáculos, perciben alternativas de solución a los mismos y se recuperan fácilmente de las frustraciones.

**COGNITIVO-  
COMPORTAMEN  
TAL SE  
CARACTERIZAN**

1. Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos y, por otra parte, la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.
4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como desadaptativos. Respecto de estos últimos, pueden ser reemplazados por habilidades y cogniciones más adaptadas.
5. Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

**FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO**

**ANSIEDAD Y ESTRES**

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora

**ANSIEDAD Y PERSONALIDAD**

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que “tiene” tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones

**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.

**TEORIAS DE CATTELL, EYSENCK**

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son, sin duda, R.B. Cattell y H.J. Eysenck. El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

**NEUROTICISMO Y ANSIEDAD**

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos Si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita en tu cuerpo y corres de inmediato al médico para descartar que no sea mortal, a menudo estarás acostumbrado a ser acusado de ‘neurótico’.

**FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO**

**NEUROTICISMO**

se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación” Además, el experto afirma que, todos aquellos que presenten estos rasgos, suelen desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar -susceptibilidad, irritabilidad, mecanismos evitativos o miedosos.

**CARACTERISTICAS DE NEURITICISMO**

se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación” Además, el experto afirma que, todos aquellos que presenten estos rasgos, suelen desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar -susceptibilidad, irritabilidad, mecanismos evitativos o miedosos.

**VENTAJAS DE SER UN NEUROTICO**

Tras un perfil como el esbozado anteriormente, resulta difícil pensar que puede haber algo bueno en afrontar la vida de esta manera, pero no todo es tan negativo. Algunos estudios sugieren que el neuroticismo puede aportar mayor creatividad, un procesamiento cognitivo más rápido e incluso mayor motivación

**ENFOQUE BIOMEDICO**

El modelo biomédico 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 (padecimientos somáticos que afectan secundaria y eventualmente al cerebro, como el paludismo, la fiebre tifoidea, etc.)

**FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO**

**TEORIAS SOBRE LA RELACION DE 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

**NIVELES DE RELAJACION**

- a) Fisiológico: incluye los cambios somáticos, viscerales y corticales (cambios en la tensión muscular, tasa cardiaca, 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)

**¿QUE ES EL ESTRÉS?**

Desde las múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes que propusieron otras tantas concepciones y definiciones. Así, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto.

**APOYO SOCIAL**

Los roles que juega el apoyo social como amortiguador del impacto del estrés y como variable asociada con la salud son cuestiones ampliamente estudiadas desde varios años atrás (Broadhead et al., 1983), particularmente en relación con algunas enfermedades,

**RIESGOS DE ENFERMAR ATRAVEZ DE MECANISMOS**

- 1) el incremento de la susceptibilidad al estrés;
- 2) el incremento del uso de reguladores externos de las emociones y
- 3) la alteración de las conductas de búsqueda de ayuda.