



## **Mi Universidad**

### **Cuadro Sinoptico**

*Nombre del Alumno: Jose Raul Jimenez Pinto*

*Nombre del tema :Actividad de plataforma Unidad I y II*

*Parcial :“1er”*

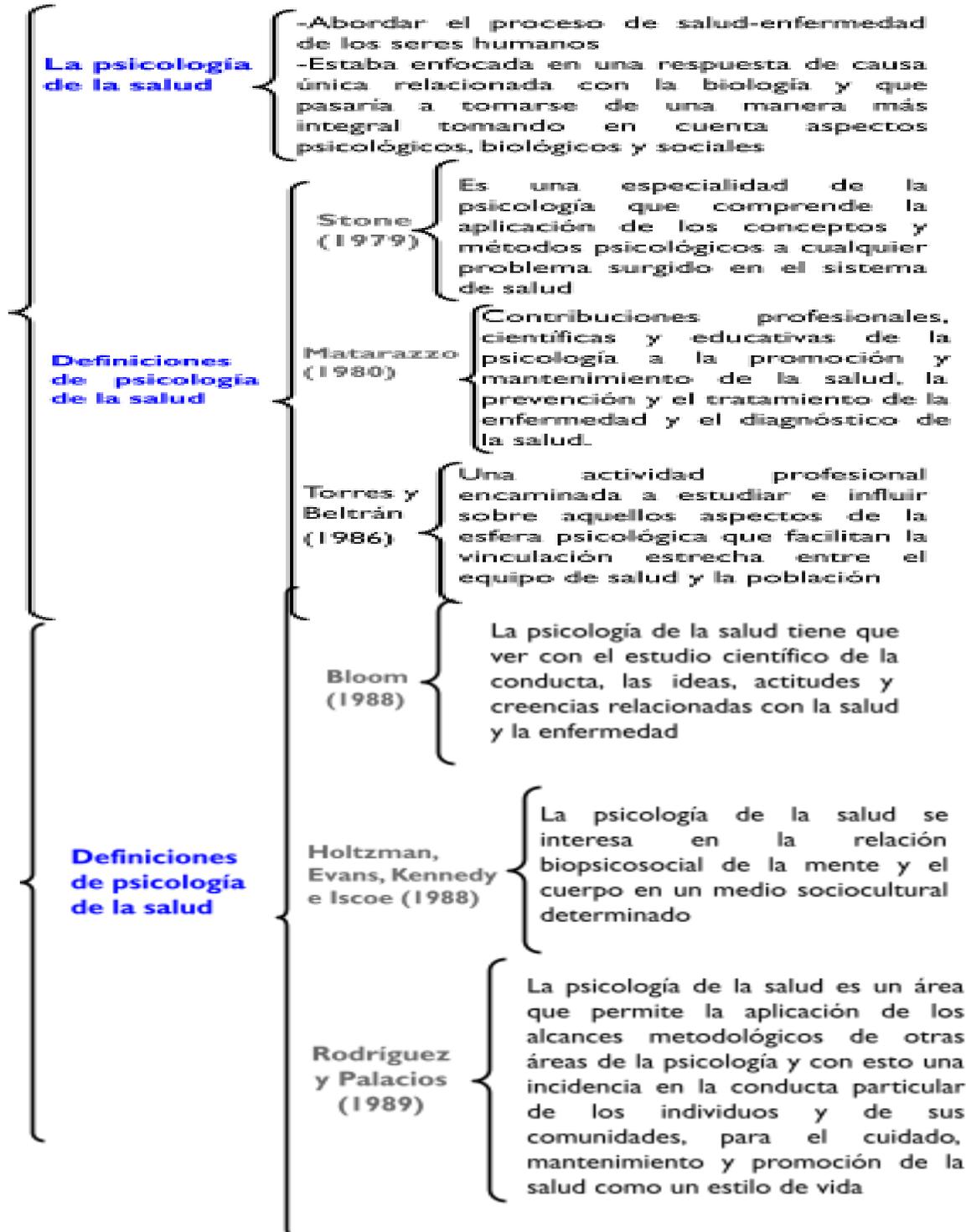
*Nombre de la Materia: Psicología Y Salud*

*Nombre del profesor:Liliana Villegas Lopez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre:“1er”*

# UNIDAD I: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD



**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**

Orígenes  
de la  
Conducta  
Humana.

La conducta  
del individuo

Quando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento.

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 aseguran su continuidad.

El estudio de  
la conducta

El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

Variables  
independientes  
en salud

Las situacional

El apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas,

Las personal

Creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.  
son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

Las consecuencias  
anticipadas

Relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente

**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.

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**

**Comportamiento  
y Salud**

**Jenicke y  
Cleroux,  
1990**

Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental

**Contra-  
da et al.,  
1990**

La relación entre los aspectos psicológicos (personalidad) y fisiológicos del individuo es preciso clarificar los tres aspectos que se hallan implicados en la misma

**Ader  
et al.,  
1991**

Todo ello enfocado desde la perspectiva de la psiconeuroinmunología, disciplina que estudia la interacción entre cerebro, conducta y sistema inmune

**Gil Roales  
(1998)**

Forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo responsabilidad del individuo y la administración pública

**Estilos de  
vida**

**Singer  
(1982)**

Una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día

**Ardell  
(1979)**

Aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud

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

**Modelos de  
relación entre  
personalidad y  
salud**

Janz y  
Becker,  
1984

Modelos de creencias sobre la salud

Edwards  
1961

Teoría de la utilidad subjetiva esperada

Prentice-Dun  
n 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

- la personalidad induce hiperactividad
- predisposición conductual
- la personalidad como determinante de conductas agresivas

**Factores  
emocionales**

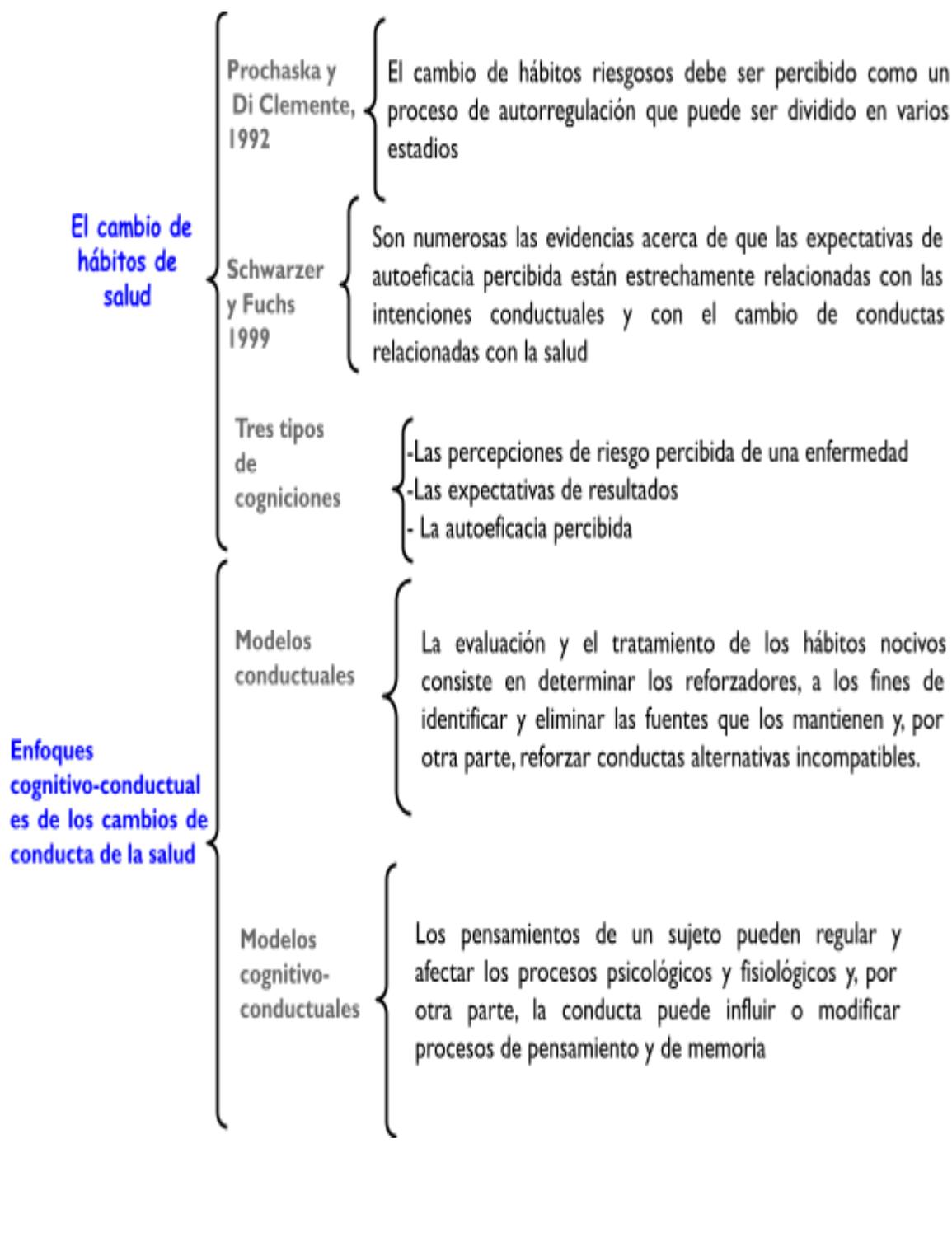
Las  
emociones

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 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.
- 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 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.
- 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.
- 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

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.

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.

¿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.

¿QUE ES EL ESTRES?

La principal crítica que se formula al modelo del estrés psicosocial es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí. No toma en cuenta las diferencias individuales en la respuesta al estrés.

El hecho de que los acontecimientos vitales aumenten los niveles de estrés, no quiere decir que vaya a producirse una enfermedad; para que ella se origine deben presentarse otros factores propios del sujeto.

Conviene señalar que, en muchos casos, los eventos vitales pueden desempeñar una función positiva, en lugar de enfermar, pueden activar la resiliencia (Walsh, 1998), o la posibilidad de crecer y madurar, o de adquirir nuevas destrezas, que mejoren los recursos de autoeficacia y autoconfianza o desarrollen otras habilidades que acrecenten el bienestar.