Ensayo

Nombre del Alumno: Salas Mejía Suyi Hermila

Nombre del tema: Mapa Conceptual

Parcial: 1

Nombre de la Materia: psicología

Nombre del profesor: Laura Jaqueline López Hernández

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Fundamentos a la psicología de la salud

- **Concepto de salud**
  - No es la ausencia de alteraciones y de enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo
    - Desde el punto de vista subjetivo, está relacionada con bienestar.
      - En el presente ya no se percibe a la salud como algo a conservar, sino más bien a desarrollar

- **Variables independientes**
  - Las situaciones tales como el apoyo social que se recibe, modelos a los cuales estamos expuestos y en ocasiones son factores que ayudan.
    - Las personas.
    - Tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables
      - 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 presenté

- **Importancia de la psicología en la salud**
  - Se centra en 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 de ellas
    - El psicólogo que lleva a cabo las tareas relacionadas con la psicología de la salud, se encarga de evaluar, observar, al paciente, comunicarse con él, para tratar, las enfermedades que puedan existir
      - Fomentar la salud.
      - Prevenir enfermedades.
      - Estudia los factores implica trascender los hábitos para entender los procesos

- **Modelos de relación entre personalidad y salud**
  - El primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que les toman a los aspectos para fundamentar su enfoque.
    - Básicamente son tres modelos que proponen una explicación causal, entre personalidad y salud.
      - La personalidad induce hiperactividad
      - Predisposición conductual
      - Personalidad como determinantes de conductas agresivas.

- **Enfoques cognitivos**
  - En general los tratamientos basados en técnicas operantes, están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas
    - Para lograr una buena salud.
    - La evaluación de las conductas perjudícales para la salud requieren de una investigación detallada y análisis funcional, de las relaciones entre ellas.
      - La evaluación y el tratamiento de los hábitos nocivos, consiste en determinar los reforzadores, a fin de identificar y eliminar las fuentes que los mantienen