



Mi Universidad

Cuadro sinoptico

Nombre del Alumno: Danna Paola Jacob Díaz

Nombre del tema: unidad 1 y 2

Parcia: Primer parcial

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Laura Jacqueline López Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: primer cuatrimestre

Fundamentos de la psicología de la salud, y factores psicológicos de riesgo

Salud: el bienestar físico, psicológico y social, tienen relación con la capacidad de funcionamiento de la persona, de cómo ve todo lo que lo rodea

- No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, si no, el funcionamiento adaptativo de la persona con su entorno
- La salud es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante de una persona, teniendo varios cambios de humor.
- Las creencias y actitudes, los hábitos cotidianos, en definitiva, nuestro comportamiento, constituye aspectos centrales de esta problemática humana, en si todo lo que rodea a una persona afecta su estado mental.
- Muchas de las enfermedades crónicas son el resultado de la acumulación de conductas no saludables

Variables independientes en salud

- Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas
- Las personales tales como creencias, 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

La persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta, reconocer una relación causa-efecto evidente para modificar su conducta patológica y reemplazarla por otros comportamientos más protectores y adaptativos

Importancia de la psicología en la salud

Comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud, La psicología de la salud valorar todos los factores relacionados con la conducta, y los cognitivos para poder tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno

- Fomentar la salud, existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico
- Prevención de enfermedades, la psicología ayuda en la prevención de enfermedades, como problemas alimenticios o adicciones, para que estas enfermedades no tengan consecuencias en un futuro
- Investigación, hay enfermedades que puede ser consecuencia de la depresión o ansiedad
- Estudiar todos los factores, todo lo que rodea a una persona afecta su estado físico y psicológico

Fundamentos de la psicología de la salud, y factores psicológicos de riesgo

Modelos de relación entre personalidad y salud

(Janz y Becker, 1984)- creencias sobre la salud
(Prentice-Dunn y Rogers, 1986)- la motivación por la protección
(Edwards, 1961)- la utilidad subjetiva esperada
(Ajzen y Fishbein, 1980)- la acción razonada

Están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades

La relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales que determinan la forma de actuar

La personalidad induce hiperactividad, predisposición conductual y la personalidad como determinante de conductas agresivas

Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

Los trastornos emocionales y de la conducta son una función de los trastornos de los procesos cognitivos

Enseñarle al individuo cómo dejar de reiterar estas conductas indeseables y reemplazarlas por un repertorio de comportamientos apropiados

Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo

Los enfoques cognitivo-comportamentales son muy beneficiosos para el tratamiento de individuos con hábitos nocivos para la salud

Teorías de Cattell, Eysenck

Las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad, correspondería a un concepto de la misma como rasgo de personalidad

-Depende de la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad

La teoría de Eysenck, ha dado lugar a una gran cantidad de investigaciones, La base biológica del neuroticismo está en el cerebro visceral

- El estado se ve afectado directamente por el estrés situacional, pero no ocurre lo mismo con el rasgo de ansiedad, este es una predisposición estable y consistente

Neuroticismo: por la labilidad emocional, trastornos somáticos propios de la ansiedad como el insomnio
Extroversión: se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo,



Fundamentos de la psicología de la salud, y factores psicológicos de riesgo

Neuroticismo y ansiedad

El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada al fracaso y a la preocupación

Inestabilidad emocional, desarrollan diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar, susceptibilidad, irritabilidad, mecanismos evitativos o miedosos

El neuroticismo puede aportar mayor creatividad, un procesamiento cognitivo más rápido e incluso mayor motivación

Trastornos mentales, trastorno de ansiedad social, obsesivo-compulsivo, de pánico

Este trastorno implica altos niveles de preocupación, obsesión y ansiedad secundarios al creer de forma infundada que se tiene una enfermedad

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

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

Trastornos de ansiedad se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada

Las personas con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos que influyen en el rendimiento, y se divide en la preocupación y la emocionalidad

Existen dos componentes de la vulnerabilidad psicológica ante la preocupación patológica

La percepción de amenaza generalizada

Sentirse incapaz de afrontar los eventos amenazantes

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima

Los errores cognitivos se caracterizan el pensamiento por la sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos y las predicciones

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento, la forma en como pensamos afecta a nuestra personalidad, el no conocernos bien hace que no nos demos el valor que merecemos

Detectar los pensamientos de autoevaluación, Discutir los pensamientos activamente y Buscar alternativas de pensamiento

El auto concepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo, y la autoestima es un componente del auto concepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de