

Alumna: Paola Sarai González Morales

Tema: fundamentos de la psicología y la salud, factores psicológicos de riesgo

Parcial :1

Materia : Psicología de la salud

Profesor: Laura Yakelin López Hernández

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:1

Concepto de salud

Bienestar

Físico

hacer lo que puedas para fortalecer y cuidar tu Cuerpo

Psicológico

- Autorrealización
- Sentir positivo Y pensar constructivo acerca de si mismo

Social

- Comunicación
- Participar y relacionarse

Resultado de experimentar salud para que nuestro organismo funcione de manera congruente e integrada

Variables independientes en salud

Situacionales

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

Ayuda a acrecentar o suprimir conductas saludables.

Personales

- Creencias
- Percepciones
- Expectativas
- Motivaciones

Adopción y mantenimiento de pautas saludables.

Consecuencias

El individuo debe saber acerca de las consecuencias positivas (o refuerzo) a experimentar como resultado de sus prácticas saludables

Regulador de sus elecciones presentes.

Psicología de la salud

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

El psicólogo se encarga de evaluar, observar al paciente, y comunicarse con él para tratar las diferentes enfermedades que puedan existir.

Fomentar la salud

cambios de hábito y de actitudes

Prevención de enfermedades

Prevenir, exponer hábitos saludables

Investigación

Para saber por qué aparecen los problemas y la mejor forma de tratarlos.

Estudiar todos los factores:

Estudiar de forma global para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema

Objetivos de la psicología de la salud

Importancia de la psicología de la salud

Modelos de relación entre personalidad y salud

COGNITIVOS

- Creencias sobre la salud
- Teoría de la utilidad subjetiva esperada
- Teoría de la motivación por la protección
- Teoría de la acción razonada

Conductas promotoras de salud

AFECTIVOS

- La personalidad induce hiperactividad;
- Predisposición conductual
- La personalidad como determinante de conductas agresivas

Modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse

comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter que determinan la forma de actuar de los individuos

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

Modelos conductuales

conductas adecuadas para desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud

programas de condicionamiento para moldearse conductas saludables con la finalidad de extinguir o disminuir hábitos nocivos.

Modelos cognitivo-conductuales

identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo

- Reconceptualizar el problema desde un punto de vista cognitivo
- Habilidades de automanejo
- Practicar y experimentar el uso de estas técnicas y el manejo de estrategias a nivel cognitivo, afectivo y conductual

cognitivo-comportamental

INDIVIDUOS

- procesadores activos de información
- Pensamientos que regular y afectan los procesos psicológicos y fisiológicos
- Ambiente y conducta
- Patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales
- Agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos

Teoría de cattel y Eysenck

Cattell

Según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, la intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado (estado de ansiedad) depende de la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad (rasgo de ansiedad).

NEUROTICISMO

Está en el cerebro visceral o sistema límbico.  
El sistema límbico tiene conexiones con el tálamo, con la corteza cerebral y con la formación reticular

Eysenck

EXTROVERSIÓN

sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad, etc

- Altos en N: labilidad emocional, trastornos somáticos propios de la ansiedad como el insomnio, dolor de espalda, cefalalgias, preocupaciones
- Bajos en N: estabilidad emocional, despreocupación

Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo

Altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación

Ansiedad

miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones

niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación sobre eventos pasados, presentes y especialmente futuros, estilos de interpretación de la realidad sesgados hacia lo negativo.