



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno:** María José Muñoz Arguello

**Nombre del profesor:** Laura Jacqueline López Hernández

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico

**Materia:** Fundamentos de Enfermería I

**Grado:** 1°

**Grupo:** "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa Chiapas a 14 de Octubre de 2022

## Concepto De Salud

- ✓ **Es** un concepto positivo que implica distintitos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.
- ✓ **Esta** relacionada con un sentimiento de bienestar, tiene como objetivo la relación con la capacidad de funcionamiento de la persona.
- ✓ **Según** Dubos la salud es el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio.
- ✓ **La** OMS emitió recomendaciones que promovieron, destacaron, favorecieron y estimularon para el ámbito sanitario.
- ✓ **Muchas** enfermedades crónicas son el resultado de la acumulación de conductas no saludables y condiciones ambientales que perjudican.

## Variables Independientes En Salud

- ✓ **Según** el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Calson se distinguen en tres tipos de variables independientes:
  1. Las situacionales tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo esta expuesto.
  2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas y motivaciones. Que juegan un gran papel decisivo en la adopción.
  3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos que son elementos importantes.
  
- ✓ **La** percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad incide en las conductas saludables a adoptar y mantener.
  
- ✓ **La** persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta, reconoce una relación causa-efecto evidente para modificar su conducta patogénica y reemplazarla por otros comportamientos más protectores y adaptativos.
  
- ✓ **Si** el individuo percibe que el costo del cambio de conductas es muy alto y el beneficio a corto y/o largo plazos es escaso, la modificación de sus pautas de comportamiento será temporal.

## Importancia De La Psicología En La Salud

- ✓ **Se** ocupa del comportamiento, actitud y procesos que le ocurren a un individuo de tal forma que afecten a su salud.
- ✓ **Se** centra en valorar la enfermedad y saber que procesos se incluyen para que se produzcan. Se encarga en valorar todos los valores emocionales relacionados con la conducta.
- ✓ **Tiene** como objetivo:
  - Fomentar la salud. Existen enfermedades que necesitan ser tratadas por psicólogos para darle cambios sus actitudes y hábitos.
  - Prevención de enfermedades. Juega un gran papel para la prevención de enfermedades.
  - Investigación. Necesitan hacer campos de investigaciones para prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades.
  - Estudiar todos los factores. Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan en la aparición de una enfermedad.

## Modelos De Relación Entre Personalidad Y Salud

- ✓ **Existen** varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos.
- ✓ **Un** primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.
- ✓ **Son** 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.
- ✓ **Este** modelo hace valor en la reactividad inducida por el rasgo.

## Enfoques Cognitivo- conductuales De Los Cambios De Conducta De La Salud

- ✓ **En** la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.
  
- ✓ **Tiene** como característica por considerar:
  1. Que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos
  2. Una relación de colaboración entre terapeuta y consultante.
  3. El foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta.
  4. Son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.
  
- ✓ **Los** modelos conductuales: Son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.
  
- ✓ **Los** modelos cognitivo-conductuales: Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones.

## Teorías De Cattell, Eysenck

### Cattell

- ✓ **Tiene** como objetivo inicial de las investigaciones sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.
- ✓ **Entre** 1948 y 1960 se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas.
- ✓ **Ello** planteaba un problema, puesto que parecía una contradicción que entre las medidas objetivas apareciera un único factor de ansiedad, mientras que entre los datos de autoinforme se extraían varios factores con ese mismo contenido.

### Eysenck

- ✓ **Las** dimensiones de neuroticismo y extroversión fueron establecidas a partir de evaluaciones que diferentes técnicos hicieron sobre 700 soldados con diagnóstico de neurosis durante la Segunda Guerra Mundial.
- ✓ **El** análisis factorial descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominados neuroticismo y extroversión.
- ✓ **La** extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad.

## Neurocitismo Y Ansiedad

- ✓ **Término** amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos.
- ✓ **Retrato** de un neurótico: se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación
- ✓ **Las** ventajas de ser un neurótico:
  - 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.
  - Explica que aunque la hipocondría es un cuadro psicopatológico muy relacionado con alto neuroticismo y estados afectivos negativos, no necesariamente una persona con alto neuroticismo es hipocondriaca.



## 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 en una tarea, de modo que éste era mayor cuando aquel descendía.
- ✓ **Saranson** y Mandler introdujeron un nuevo concepto: el de ansiedad de prueba, causante de la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación.
- ✓ **A** partir de los años sesenta se inicia una serie de investigaciones encaminadas a delimitar cuáles son los componentes de la ansiedad de prueba y cómo influyen en el rendimiento.
- ✓ **La** primera se refiere a aspectos cognitivos tales como expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación, de las consecuencias de una mala ejecución.
- ✓ **En** las décadas de 1970 y 1980 se intenta explicar el proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento.

## Reestructuración Cognitiva E Intervención Sobre El Autoconcepto Y La Autoestima

### Reestructuración cognitiva

- ✓ **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.

### Autoconcepto y autoestima

- ✓ **El** autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. Al igual que cualquier otro concepto, es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa.
- ✓ **La** autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento; es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.

### Pensamiento y autoestima

- ✓ **La** baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento la autodevaluación. Si se han experimentado muestras de falta de aprecio, de desconfianza, los mensajes devaluativos pueden llegar a interiorizarse y hacerse propios, es decir, se incorporan al autoconcepto como creencias.