



Nombre del Alumno: Eduardo Morales González

Nombre del tema : Fundamentos de la psicología de la salud

*Parcial : Segundo*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Laura Jacqueline Lopez Hernandez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer*

## 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, ES UN CONCEPTO POSITIVO QUE IMPLICA DISTINTOS GRADOS DE VITALIDAD Y FUNCIONAMIENTO.

1995

OBJETIVOS DE LA MISMA TIENEN RELACIÓN CON LA CAPACIDAD DE FUNCIONAMIENTO DE LA PERSONA. ES EL SUSTRATO BÁSICO PARA LA AUTORREALIZACIÓN DEL SER HUMANO; UN RECURSO PARA LA VIDA, GIL RODRÍGUEZ, LEÓN RUBIO Y JARANA EXPÓSITO.

1989

SEGÚN BRENNER Y WRUBEL EL BIENESTAR, COMO SENTIMIENTO SUBJETIVO, ES EL RESULTADO DE EXPERIMENTAR SALUD O AUTOPERCIBIR QUE NUESTRO ORGANISMO FUNCIONA DE MANERA NORMAL.

1982

NUETRO BIENESTAR MENTAL, QUE SE CORRESPONDE CON SITUACIONES ECOLÓGICAS, ECONÓMICAS Y SOCIALES BIEN PRECISAS, QUE NOSOTROS MISMOS, A TRAVÉS DE NUESTRA HISTORIA, HEMOS PROVOCADO

1975

DUBOS SOSTIENE QUE LA SALUD ES "EL ESTADO DE ADAPTACIÓN AL MEDIO Y LA CAPACIDAD DE FUNCIONAR EN LAS MEJORES CONDICIONES DE ESE MEDIO". EN EL CONCEPTO DE SALUD ESTÁN IMPLICADAS LAS DISTINTAS PARTES DE NUESTRO SISTEMA

1979

GREEN Y GREEN EXPRESAN: "CADA CAMBIO EN EL ESTADO FISIOLÓGICO ES ACOMPAÑADO POR UN CAMBIO APROPIADO EN EL ESTADO MENTAL .

2000

BECONA, VAZQUEZ Y OBLITAS. EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS SE HA PRODUCIDO UN CAMBIO RADICAL EN LA CONCEPCIÓN DE LA SALUD Y DE LA ENFERMEDAD. SE RECONOCE LA COMPLEJIDAD DE ESTOS CONSTRUCTOS, PUES ACEPTA QUE LOS FACTORES PSICOSOCIALES AFECTAN LOS SISTEMAS CORPORALES, LO CUAL ALTERA LA VULNERABILIDAD DEL INDIVIDUO ANTE LOS PROCESOS PATOLÓGICOS.

1983

LA OMS RECOMENDO LO SIGUIENTE : PROMOVER LA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL. DESTACAR LOS ASPECTOS SALUDABLES DE LA VIDA Y DE LAS PERSONAS. FAVORECER LA COMUNICACIÓN. ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN.

1995

EL PACIENTE TIENE QUE MANTENER UNA ACTITUD DE AUTO VIGILANCIA

1997

LA MEDICINA PREVENTIVA Y LOS PROGRAMAS DE INMUNIZACIÓN HAN INCREMENTADO LA ESPERANZA DE VIDA DE LA POBLACIÓN.

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD.

SEGÚN EL MODELO INTERACTIVO DE CONDUCTA SALUDABLE DE HEIBY Y CARLSON (1986), SE PUEDEN DISTINGUIR TRES TIPOS DE VARIABLE.

LAS SITUACIONALES

LOS CUALES EL INDIVIDUO ESTÁ EXPUESTO, EVALUACIONES EXTERNAS., SON FACTORES QUE AYUDAN A ACRECENTAR O SUPRIMIR CONDUCTAS SALUDABLES

LAS PERSONALES

COMO CREENCIAS, PERCEPCIONES, EXPECTATIVAS, MOTIVACIONES, JUEGAN EL PAPEL DECISIVO.

CONSECUENCIAS

A LOS COSTOS Y BENEFICIOS RECIBIDOS .

EJEMPLO:

ANGEL FUMA PERMANENTEMENTE, A PESAR DE SER OPERAEDO ESTA CONVENCIDO DE QUE DE ALGO EMOS DE MORIR.

# IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD.

ESTA SE INTERESA POR EL COMPORTAMIENTO, ACTITUD Y PROCESOS QUE PUEDEN ESTAR OCURRIENDO EN UNA PERSONA DE TAL FORMA QUE AFECTEN A SU SALUD. Y CON ALGÚN TIPO DE PATOLOGÍA EXISTENTE QUE PUEDE DESARROLLAR COMO LA ANSIEDAD, O LA DEPRESIÓN. DENTRO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE PSICOLOGÍA QUE EXISTEN, LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD SE CENTRA EN VALORAR LA ENFERMEDAD, Y QUÉ PROCESOS LA ENGLOBAN PARA QUE SE PRODUZCA. SE ENCARGA DE VALORAR TODOS LOS FACTORES EMOCIONALES, EL PSICÓLOGO SE ENCARGA DE EVALUAR, OBSERVAR AL PACIENTE, Y COMUNICARSE CON ÉL PARA TRATAR LAS DIFERENTES ENFERMEDADES QUE PUEDAN EXISTIR.

FOMENTAR LA SALUD.

ENFERMEDADES QUE NECESITAN SER TRATADAS DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO PORQUE SE REQUIEREN CAMBIOS DE HÁBITO Y DE ACTITUDES

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES. POR EJEMPLO, EL TABAQUISMO, LA OBESIDAD, LA ANOREXIA, O LA DEPRESIÓN. PREVENIR, EXPONER HÁBITOS SALUDABLES Y CONSEJOS.

INVESTIGACIÓN

INVESTIGAR ES OTRO DE SUS COMETIDOS PARA SABER POR QUÉ APARECEN ESTOS PROBLEMAS Y LA MEJOR FORMA DE TRATARLOS.

LOS FACTORES

PSICOLÓGICOS, CONDUCTUALES, CULTURALES, BIOLÓGICOS

MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

1984

JANZ Y BECKER EL DE CREENCIAS SOBRE LA SALUD .

1961

EDWARDS EL DE LA TEORÍA DE LA UTILIDAD SUBJETIVA ESPERADA

1986

PRENTICE-DUNN Y ROGERS, EL DE LA TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN POR LA PROTECCIÓN

1980

AJZEN Y FISHBEIN EL DE LA TEORÍA DE LA ACCIÓN RAZONADA.

1990

LOS MODELOS CENTRADOS EN LOS RASGOS DE PERSONALIDAD PROPUESTOS POR SULLS Y RITTENHOUSE , QUE INTENTAN EXPLICAR LA RELACIÓN ENTRE COMPORTAMIENTO Y SALUD A PARTIR DE LOS RASGOS TEMPERAMENTALES Y DE CARÁCTER QUE DETERMINAN LA FORMA DE ACTUAR DE LOS INDIVIDUOS.

1983

HOLMES COMPROBÓ EN SUS TRABAJOS DE LOS OCHENTA QUE LAS DIFERENCIAS EN LA PRESIÓN SISTÓLICA ENTRE PERSONAS CON ESTOS patrones

ENFOQUES  
COGNITIVO-  
CONDUCTUALES  
DE LOS CAMBIOS  
DE CONDUCTA  
DE LA SALUD.

QUE TIENEN SU ORIGEN EN LAS TEORÍAS CONDUCTUALES, Y QUE PARTEN DEL SUPUESTO DE QUE LAS PERSONAS SON AGENTES QUE ACTIVAMENTE PROCESAN INFORMACIÓN, EN GENERAL LOS TRATAMIENTOS BASADOS EN TÉCNICAS OPERANTES ESTÁN DISEÑADOS PARA REFORZAR CONDUCTAS ADECUADA. LOS HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD SON CONSIDERADOS COMO CONDUCTAS QUE ESTÁN SUJETAS A LOS MISMOS PRINCIPIOS Y LEYES QUE CUALQUIER OTRA FORMA DE COMPORTAMIENTO APRENDIDO. LAS TERAPIAS COGNITIVAS SE CONCENTRAN PRINCIPALMENTE EN LA IDENTIFICACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS, PROCESOS Y ESTRUCTURAS COGNITIVAS DE UN INDIVIDUO. A LOS PACIENTES SE LES ENSEÑA, PRIMERO, A RECONCEPTUALIZAR EL PROBLEMA DESDE UN PUNTO DE VISTA COGNITIVO. EN ESTE TIPO DE INTERVENCIONES SE APLICAN UNA COMBINACIÓN DE PROCEDIMIENTOS TERAPÉUTICOS COGNITIVOS (DETECCIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS, CORRECCIÓN DE ERRORES COGNITIVOS Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA), Y COMPORTAMENTALES (ROLE PLAYING, ASIGNACIÓN GRADUADA DE TAREAS, ENSAYO CONDUCTUAL, ETCÉTERA).

## FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

### TEORIA DE CATTEL Y EYSENCK

EL OBJETIVO INICIAL DE LAS INVESTIGACIONES DE CATTELL SOBRE LA ANSIEDAD ERA DILUCIDAR SI ESTE CONSTRUCTO TENÍA UN CARÁCTER UNIDIMENSIONAL O, AL CONTRARIO, MULTIDIMENSIONAL. FUE VER CÓMO EMERGÍA LA ANSIEDAD A PARTIR, NO YA DE MEDIDAS OBJETIVAS DEL COMPORTAMIENTO, 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. LOS PROCESOS ELÉCTRICOS DEL CEREBRO HAN OCUPADO TAMBIÉN A UN ELEVADO NÚMERO DE INVESTIGADORES, BUSCANDO INDICADORES DE LA ACTIVACIÓN EN PARÁMETROS COMO LA AMPLITUD ALFA DEL ELECTROENCEFALOGRAMA

### NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

SI ERES CAPAZ DE DETECTAR UNA NUEVA MINÚSCULA MANCHITA EN TU CUERPO Y CORRES DE INMEDIATO AL MÉDICO PARA DESCARTAR QUE NO SEA MORTAL, A MENUDO ESTARÁS ACOSTUMBRADO A SER ACUSADO DE 'NEURÓTICO'. EL TÉRMINO NEURÓTICO ES TAN AMPLIO Y AMBIGUO QUE SE HA CONVERTIDO EN UN ANACRONISMO Y UN 'COMODÍN' QUE AGLUTINA NUMEROSAS PATOLOGÍAS, RASGOS DE PERSONALIDAD Y COMPORTAMIENTOS, AHORA SON DEFINIDOS COMO TRASTORNOS MENTALES, LOS CUALES ESTÁN CATALOGADOS DE MANERA MÁS ESPECIFICA EN UNA GRAN VARIEDAD: TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL, OBSESIVO-COMPULSIVO, DE PÁNICO. EL NEUROTICISMO SE CARACTERIZA POR ALTOS NIVELES DE ANGUSTIA O ANSIEDAD ANTICIPATORIA, INSEGURIDAD, TENDENCIA ACENTUADA A LA RUMIACIÓN Y A LA PREOCUPACIÓN". LO QUE ESTÁ CLARO ES QUE HAY ALTA TENDENCIA AL SUFRIMIENTO, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR ACONTECIMIENTOS PASADOS, FUTUROS Y TODO LO QUE IMAGINA QUE PUEDE OCURRIR, ASÍ COMO UNA VISIÓN DEL MUNDO DICOTÓMICA DE 'BLANCO Y NEGRO' A VECES IRRACIONA.

### TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

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 ESTE MOMENTO, SON DIFERENTES LAS VARIABLES QUE SE VAN ESTUDIANDO EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO Y LA ANSIEDAD DE PRUEBA, ENTRE OTRAS, LAS AUTOINSTRUCCIONES O DIÁLOGO INTERNO DEL SUJETO. SE REFIERE A LA PERCEPCIÓN QUE EL SUJETO TIENE DE SU ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA ANTE LA SITUACIÓN, MANIFESTADA ANTE TODO POR SÍNTOMAS FÍSICOS DE ANSIEDAD: TENSIÓN MUSCULAR, AUMENTO DE LAS PULSACIONES, SUDORACIÓN, TENSIÓN EN LA ZONA GÁSTRICA. DE LOS DIFERENTES TRASTORNOS DE ANSIEDAD, AQUEL QUE SE CARACTERIZA PRINCIPALMENTE POR LA PRESENCIA DE PREOCUPACIONES ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA.

### REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL CONCEPTO Y LA AUTOESTIMA CRITERIOS A EVALUAR

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, EL TERAPEUTA DEBE RESALTAR LA IMPORTANCIA DE CUESTIONAR ESOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, EL ENTRENAMIENTO EN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS TAMBIÉN ES ADECUADO EN ESTE PUNTO, PUESTO QUE ESTÁ INDICADO MOSTRAR AL PACIENTE QUE EN LUGAR DE CENTRARSE EN LOS ASPECTOS NEGATIVOS DE LOS SUCESOS, RAZONAMIENTO EMOCIONAL: "SI LO SIENTO ASÍ, ES VERDAD". SE SIENTE SOLEDAD, SIN AMIGOS Y SE CREE QUE ESTE SENTIMIENTO REFLEJA LA REALIDAD SIN CONTRASTARLO CON OTROS MOMENTOS Y EXPERIENCIAS. QUE CAMBIAN ESTEREOTIPOS DE PENSAMIENTO, PUEDEN SER INCLUIDAS EN EL VOCABULARIO: SI FALLO AHORA, LA PRÓXIMA VEZ LO HARÉ MEJOR. SE EMPIEZA POR INTENTARLO.