



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: José Eduardo López Hernández

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud/ Factores psicológicos de riesgo

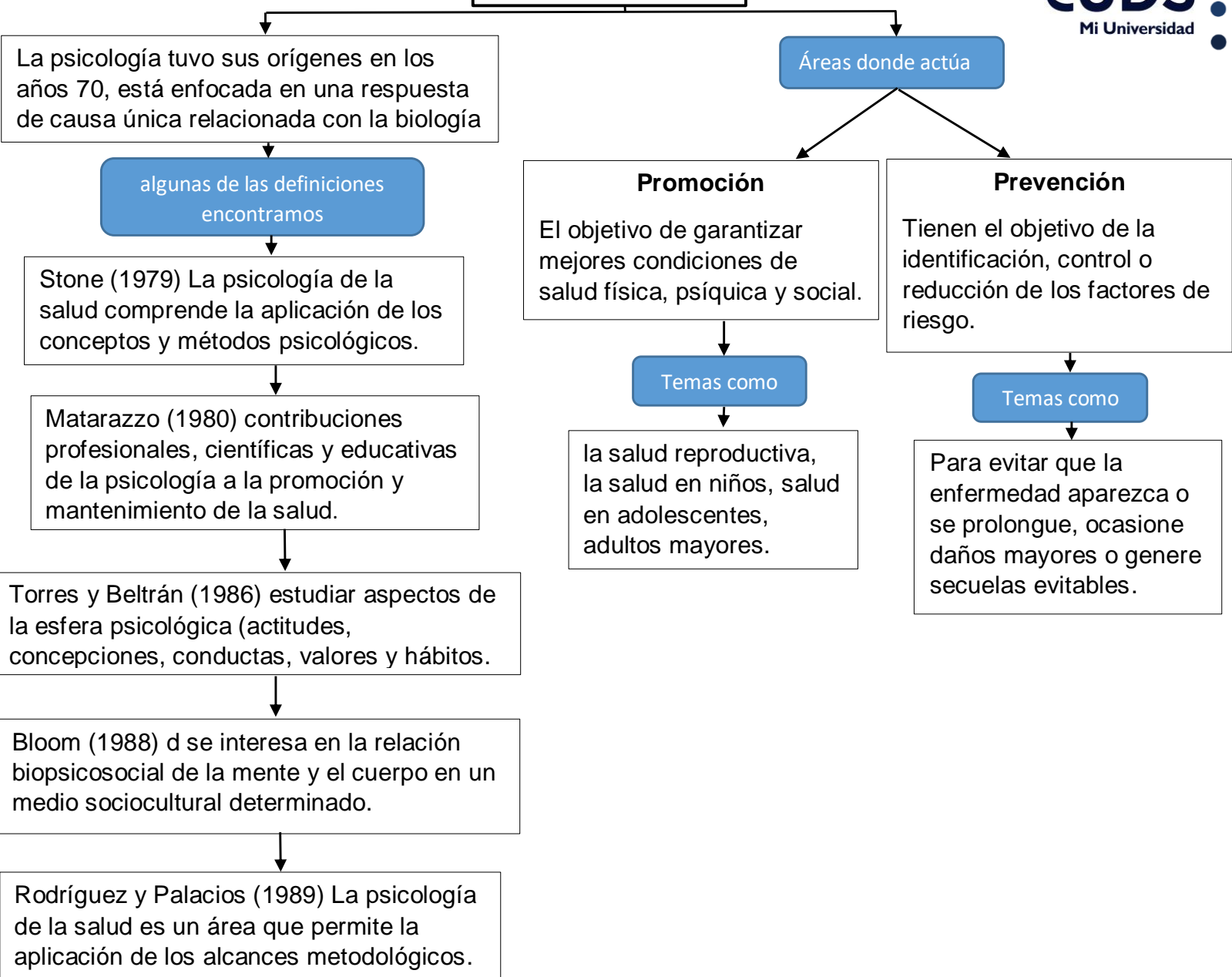
Parcial. Primer Parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre



Concepto de salud

definición

Es un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo.

Otras definiciones encontramos

Según Brenner y Wrube el bienestar, es el resultado de experimentar salud o percibir que nuestro organismo funciona correctamente.

Dubos sostiene que la salud es "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".

Problemática humana

alimentación basada en nutrientes naturales y equilibrada en sus componentes.

conductas saludables, que implican acciones emocionales orientadas a manejar el estrés.

ejercicio físico regular; respirar aire oxigenado, es decir, evitar ambientes contaminados.

dormir 7-8 horas diarias; realizar controles médicos preventivos, cumplir con las prescripciones médicas.

Orígenes de la conducta humana

definición

Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

Por medio de

John B. Watson postulaba que la psicología debía limitar su estudio a la observación del individuo.

Se caracteriza por dos teorías

La primera señala que el origen del ser humano se dio en África hace más de 130 000 años.

En Europa hace aproximadamente 40 000, algunos piensan que incluso pudo deberse a una mutación genética.

El gran inconveniente de la teoría ha sido la falta de evidencia arqueológica.

Variables independientes en salud

Tipos de variables independientes

Se caracteriza por

1. Las situacionales tales como el apoyo social que se recibe de otros.

2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones.

3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos.

La percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad.

Variables ambientales como
condicionantes de la salud

definición

El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

Se caracteriza por

En los países más avanzados genera problemas cada vez más graves.

Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados.

Son comunes en las sociedades subdesarrolladas.

La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo.

Importancia de la psicología en la salud

definición

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

Por medio de

Su aparición data del año 1978, cuando la American Psychological Association, aceptó crear la psicología de la salud.

objetivo

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación
- Estudiar todos los factores

desarrollos

En psicoterapia, la psicología de la salud, la medicina conductual, la medicina psicosomática y la psicología.

definición

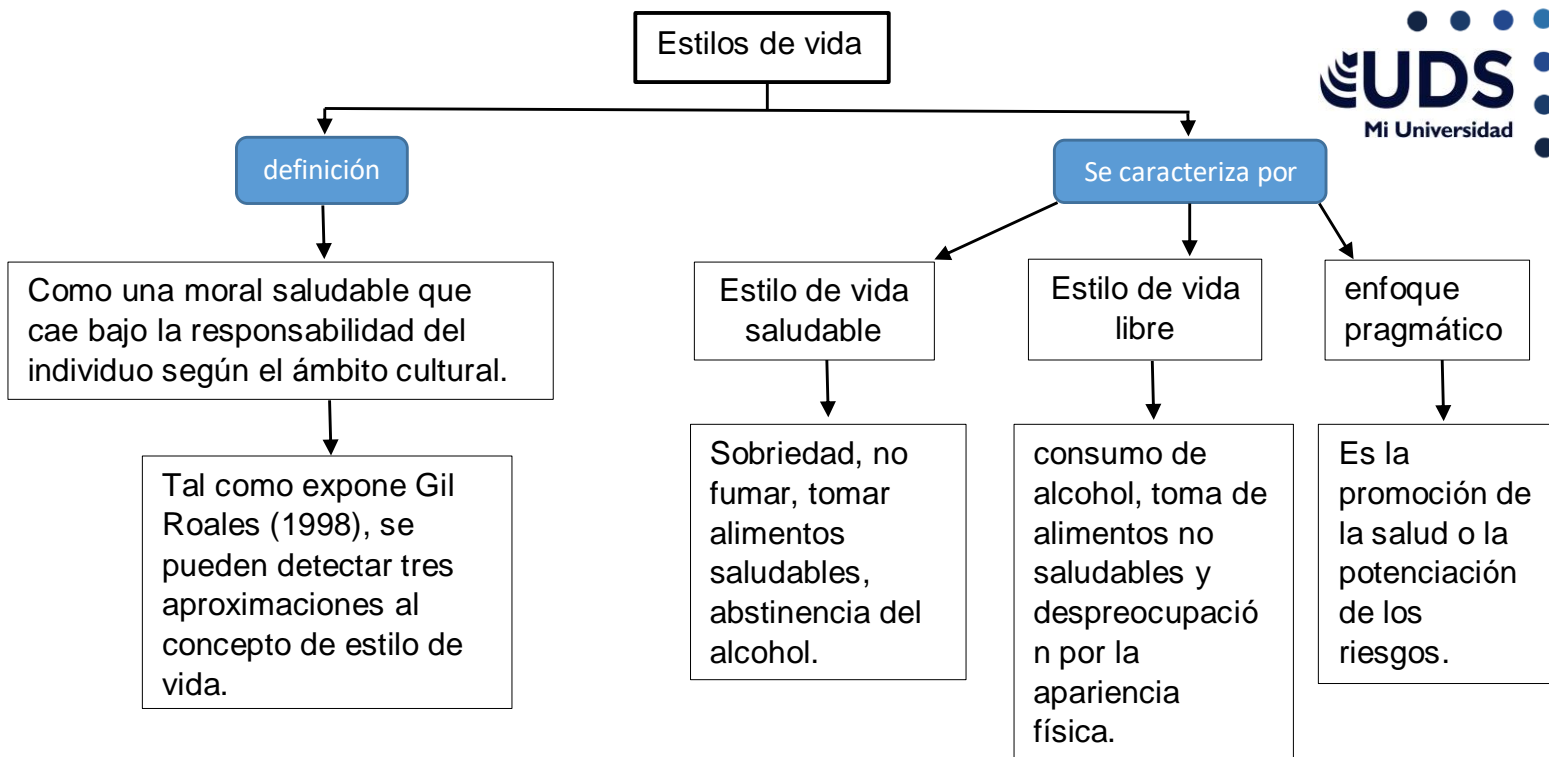
Es marcador genético predispone a la persona para desarrollar la enfermedad.

Esta interacción fue abordada desde un punto de vista psicológico y fisiológico cuando Hipócrates presentó su biotipología.

Se caracteriza por

psiconeuroinmunología

Encargado de nuestra salud y la interrelación de los distintos sistemas psicofisiológicos implicados.



Modelos de relación entre personalidad y salud

definición

- 1) la personalidad induce hiperactividad;
- 2) predisposición conductual; y
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.

los modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse (1990)

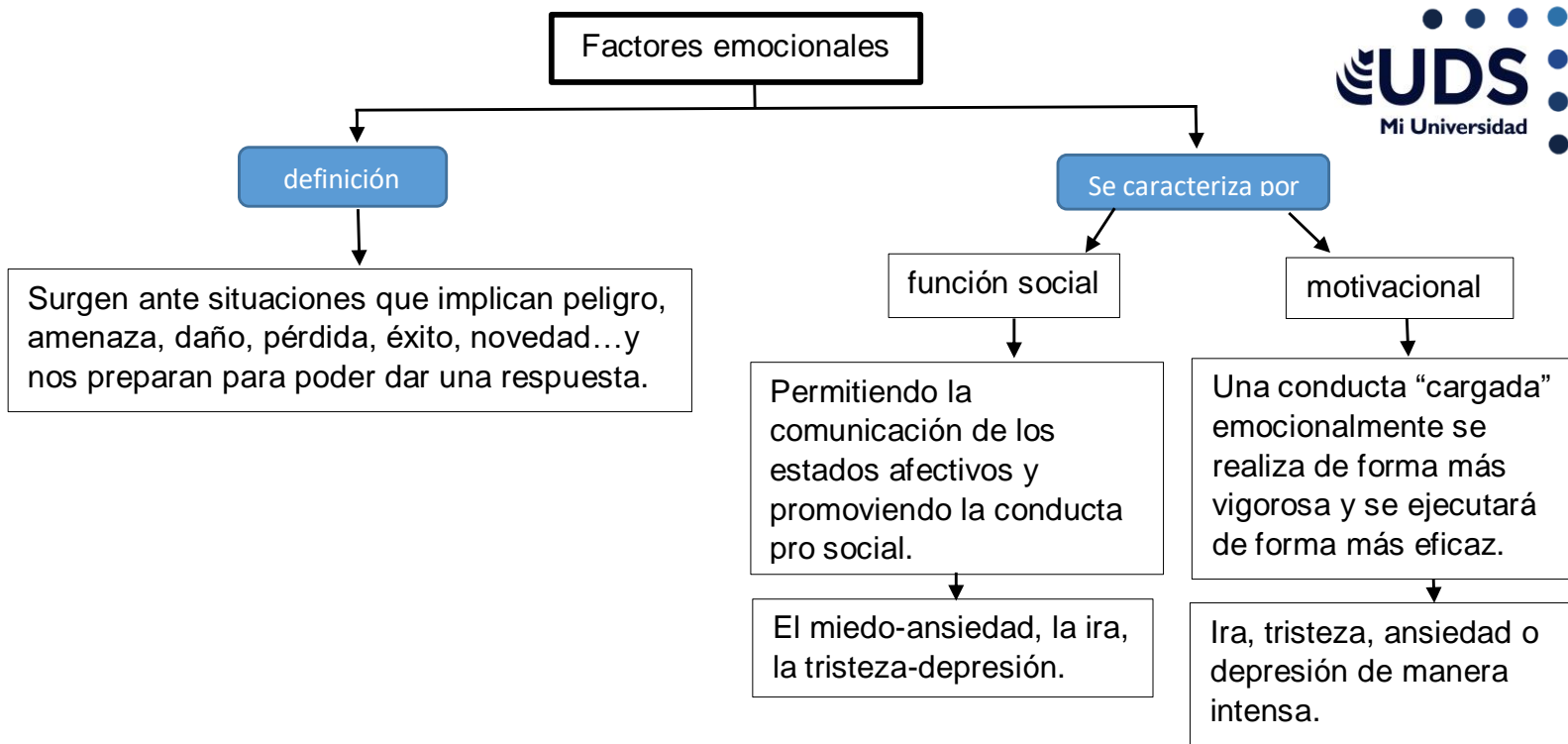
Se caracteriza por

competitividad y hostilidad

Delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza.

hiperactiva

Afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo.



El cambio de hábitos de salud

definición

El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación.

Se caracteriza por

Las percepciones de riesgo: elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.

Las expectativas de resultados: poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.

La autoeficacia percibida: a. Las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud.

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

definición

Tienen su origen en las teorías conductuales, las personas son agentes que activamente procesan información.

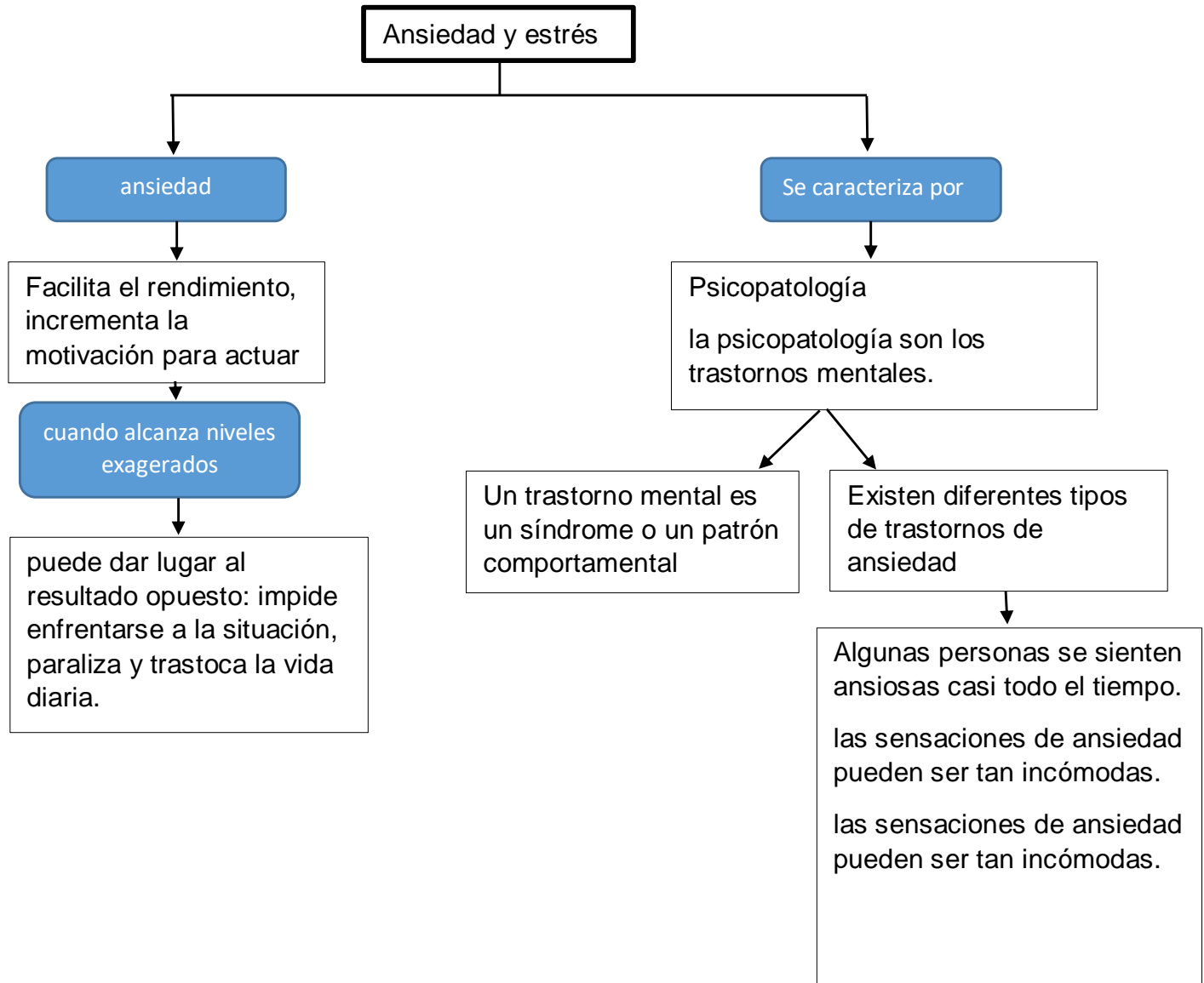
Se caracterizan por considerar:

1. Que los trastornos emocionales y la conducta son una función de los trastornos de los procesos cognitivos.
2. Una relación entre terapeuta y consultante.
3. El foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados.
4. Son formas de intervención de tiempo limitado.

Se caracteriza por

Modelos conductuales
 Desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.

Modelos cognitivos
 Como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones. se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo.



Ansiedad y personalidad

definición

se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento

La persona con extroversión tiende a ser sociable

Baja ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo

Se caracteriza por

Personalidad
Es la referencia a aspectos relativamente estables de la conducta.

Temperamento
Según el predominio de uno de los cuatro humores corporales: sanguíneos, flemáticos, coléricos y melancólicos.

Teorías de Cattell, Eysenck

definición

Fue ver cómo emergía la ansiedad a partir, no ya de medidas objetivas del comportamiento, sino del relato introspectivo.

Pero R.B. Cattell, además, estaba interesado en el estudio de la ansiedad como un estado fluctuante.

la intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado.

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

Se caracteriza por

La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad.

a introversión se distingue por introspección, planificación, cautela, autocontrol.

La base biológica del 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.

Neuroticismo y ansiedad

definición

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.

Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación sobre eventos pasados, presentes y especialmente futuros.

Las ventajas de ser un neurótico

Algunos estudios sugieren que el neuroticismo puede aportar mayor creatividad, un procesamiento cognitivo más rápido e incluso mayor motivación.

Enfoque biomédico

definición

caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos.

Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbhaum, Morel. coincidieron en la premisa de que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales.

tipos de enfermedad pueden ser clasificados en
(enfermedad sistémica), (enfermedad infecciosa) (enfermedad traumática).

Se caracteriza por

Orgánicas
indicadores objetivos de procesos orgánicos alterados
indicadores objetivos de procesos orgánicos alterados.

Funcionales
indicadores subjetivos de
UNIVERSIDAD DEL SURESTE 52 procesos orgánicos anómalos, es decir, percibidos por el propio sujeto.

Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

Enfoque conductual

constituyen probablemente el factor facilitador más importante de la difusión del enfoque conductual de los trastornos mentales (trastornos de conducta, en la terminología propia de este enfoque).

el enfoque conductual es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos des adaptativos condicionados.

principal objeción

se basa en la necesidad de considerar, además de las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas.

Enfoque cognitivo

determinantes fundamentales del comportamiento anormal y valoración de las consecuencias de la situación, por ejemplo, para que se desarrolle una reacción emocional.

principal objeción

Constituye una tentativa de solucionar un problema, contiene la posibilidad de una o más consecuencias negativas.

hipervigilancia se desencadena un estado afectivo negativo que produce un aumento de la activación fisiológica

Teorías sobre la relación entre
ansiedad y rendimiento

ansiedad

Ansiedad causante de la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación.

focaliza su atención en aspectos internos tales como pensamientos auto evaluativos y despreciativos.

rendimiento

en el rendimiento s se encuentran la preocupación y la emocionalidad.

La primera se refiere a aspectos cognitivos tales como expectativas negativas.

se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su activación fisiológica ante la situación.

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

definición

las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales.

la combinación de técnicas conductuales y cognitivas son procedimientos bien conocidos de intervención sobre la agorafobia.

Se caracteriza por

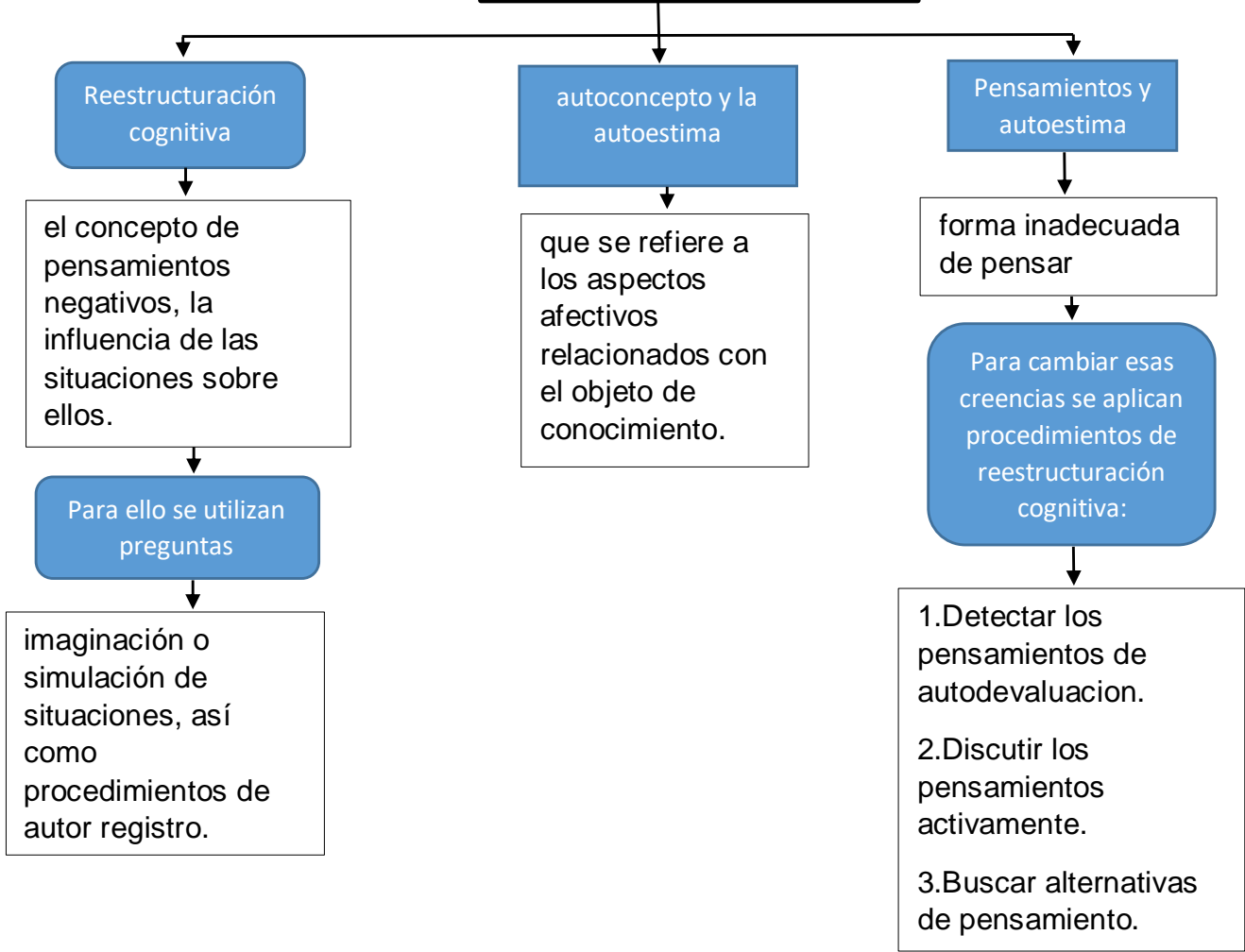
La farmacoterapia con antidepresivos

reestructuración cognitiva destinada a modificar las creencias erróneas del paciente respecto del pánico y la ansiedad.

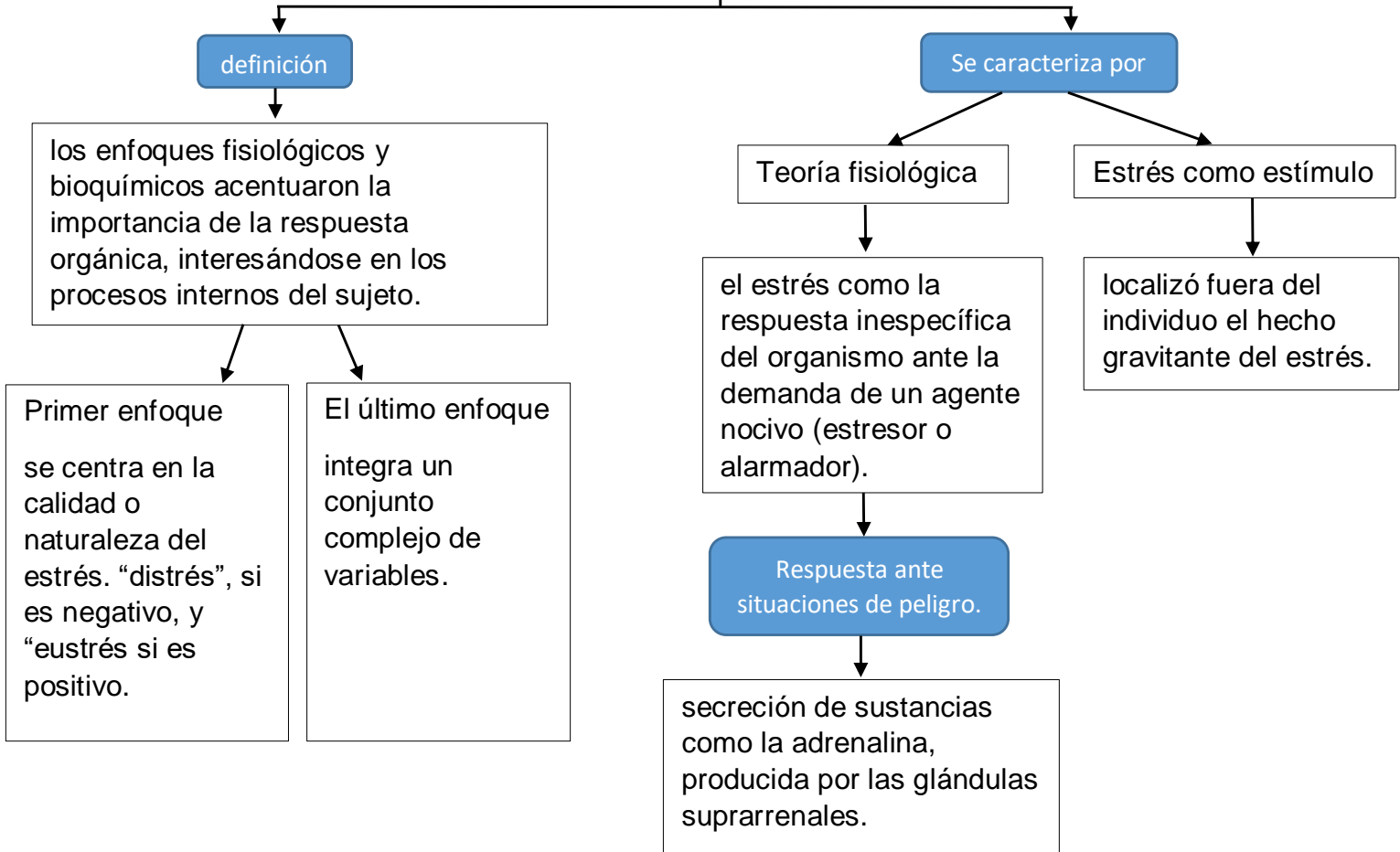
benzodiazepinas

se basa en la modificación de las interpretaciones catastrofistas de las sensaciones corporales.

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima



¿Qué es el estrés?



Moderadores de la experiencia del estrés

definición

tomamos como marco de referencia una clasificación de los factores del estrés.

Se caracteriza por

Factores internos de estrés

variables del propio sujeto directamente relacionadas.

Factores externos de estrés

a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa.

Factores moduladores

s por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés.

Apoyo social

como amortiguador del impacto del estrés y como variable asociada con la salud.

Fuentes bibliográficas

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90

Benson Herbert, el efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual, un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. 1980

Conclusion

Como mi conclusion en el primer tema que nos habla sobre los fundamentos de psicología de la salud nos da su introduccion algunas definiciones y su contenido que es prevencion y promocion.

Sus conseptos como percibir que nuestro organismo funcione bien y el estado de adaptacion.

Sus origenes como la primera que señala que fuen africa y otra que fue en europa.

Las variables independientes como las situacionales y personales.

Como tambien nos da sus sus variables ambientales como influye el abiente en la salud.

Sus importancias como fomentar la salud, su prevencion e investigacion.

Como se comporta con al ambiente. Los estilos de vida saludable, libre y enfoque pragmatico.

Llos modelos de relacion. Los factores emocionales como su funcion social y motivacional.

Cambio de abitos en la salud como cambia anta cualquier situacion y los enfoques cognitivo y conductuales .

En el segundo tema nos habla de los factores psicologicos de riesgo como que el la ansiedad y el estrés, la ansiedadd y personalidad.

Donde nos explica como influye esta ansiedad en la salud, nos da la informacion que las personas neuroticas puedesn vivir mas en su estilo de vida por el temos , el miedo y sus angustias.

Tambien nos explica como se comporta el enfoque conductual y el cognitivo la primera donde suguiere que son los habotos adaptativos y la segunda constitiye en solucionar un problema.

Fuentes bibliograficas utilizadas



f688dab872632c553
dbcc5996aecf4f6-LC

ANTOLOGIA

**PSICOLOGIA Y
SALUD**

**LICENCIATURA EN
ENFERMERIA**

1 CUATRIMESTRE