

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN SALUD

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

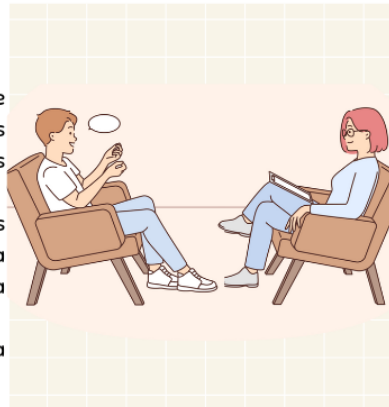
1. IMPORTANCIA

Promoción de estilos de vida saludables. Prevención de enfermedades: modificando hábitos insanos asociados a enfermedades



2. SE ENCARGA DE ?

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.



3. APARICIÓN

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



4. OBJETIVOS

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



COMPORTAMIENTO Y SALUD

DATOS



Que es ?

Es el comportamiento de las personas y muy específicamente el comportamiento con efectos en en la salud física y psicológica

IMPORTANCIA

Nuestro bienestar físico y mental es fundamental para poder desarrollar plenamente nuestras actividades, hacerle frente al estrés de la vida diaria, ser productivos en el ámbito laboral y personal, y con ello contribuir positivamente con la sociedad



Conductas saludable

1. CUIDE SU ALIMENTACIÓN
2. EVITE TOMAR BEBIDAS TOXICAS
3. REALICE ACTIVIDAD FÍSICA
4. DUERMA BIEN
5. NO SE AUTOMEDIQUE. ...
6. CUIDADO AL TOMAR EL SOL. ...
7. EXTERIORICE SUS SENTIMIENTOS



DATO CURIOSO

Muchas son las personas que fuman, aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón. Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental



MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

El desarrollo de enfermedades médicas depende muchas veces de nuestra condición social y estado mental. Por esto mismo, conocer nuestra personalidad es un factor que nos puede ayudar a entender que eventos nos hace más o menos vulnerables para el desarrollo de una enfermedad



MODELOS ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

01

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

02

HIPERACTIVIDAD FISIOLÓGICA

La hiperactividad fisiológica es elevada en intensidad o frecuencia, afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo. Una representación gráfica de este modelo la podemos ver en la figura



03

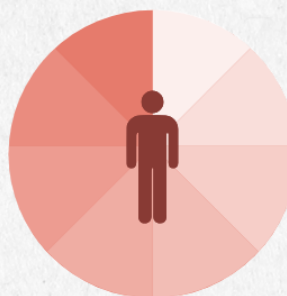
LA COMPETITIVIDAD Y HOSPITALIDAD

LA COMPETITIVIDAD Y HOSTILIDAD QUE LOS CARACTERIZA DELIMITAN UN PERFIL COGNITIVO QUE PROVOCA EL DESARROLLO DE SENTIMIENTOS Y PERCEPCIONES DE AMENAZA LO CUAL, A SU VEZ, PROVOCA UN AUMENTO DEL AROUSAL FISIOLÓGICO QUE DESENCADENA RESPUESTAS TALES COMO EL AUMENTO DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA, DE LA TASA CARDÍACA Y DE LA SECRECIÓN DE CATECOLAMINAS (ADN Y NORADN) CON EL CONSIGUIENTE EFECTO NOCIVO SOBRE ARTERIAS Y VASOS SANGUÍNEOS.

04

EJEMPLO

Un ejemplo claro de la aplicación de este modelo es el patrón de conducta tipo a Los individuos que presentan este perfil de personalidad caracterizado por una implicación laboral extrema, urgencia de tiempo, impaciencia, hostilidad y competitividad, necesitan del éxito y el reconocimiento social de forma constante



FACTORES EMOCIONALES

QUE ES?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.



EMOCIONES NEGATIVAS

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.



Cuando una persona posee estrategias y habilidades suficientes para hacer frente a esas situaciones generadoras de cargas emocionales, es poco probable que causen algún daño; sin embargo, en ausencia de esas destrezas, un individuo puede verse desbordado por una situación que probablemente, sólo es insuperable desde su propia percepción.



DATO CURIOSO

existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos

