



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Gretel Shadia Escriba Perez

Nombre del tema Fundamentos de la la psicología de la salud

Parcial 1° A

Nombre de la Materia Psicología de la salud

Nombre del profesor Maria Cecilia Zamorano Rodriguez

Nombre de la Licenciatura Lic. En enfermería

Cuatrimestre 1°

1.1

Fundamentos de la psicología de la salud. INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

Es la ciencia de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud - enfermedad de los seres humanos.

Este campo ha ido evolucionando aplicando nuevas estrategias en prevención e intervención que lors dif erencian de otras ramas de la psicología.

Aun existiran cuestiones que representan un reto en la actualidad como: el hecho de que la psicología de la salud es deficiente y no proporciona conocimientos teóricos ni metodológicos para hacer intervenciones adecuada en esta area.

La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud.

La promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud.

La prevención es definida como un conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento.

1.2

CONCEPTO DE SALUD

- La salud, es sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera y del comportamiento del ser humano. Esta relacionada con un sentimiento bienestar.
- Nuestro bienestar biológico, mental y social no es un mero accidente de nuestra vida, ni un premio o castigo que nos cae del cielo, corresponde con situaciones ecológicas, económicas y sociales bien precisas, que nosotros mismos, a través de nuestra historia.
- Las creencias y actitudes, los hábitos cotidianos, en definitiva, nuestro comportamiento constituye aspectos centrales de esta problemática humana.
- Promover la responsabilidad por medio del fomento de la autonomía personal
- Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad.
- Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios.

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

- Constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su comunidad.
- La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios.
- El estudio de la conducta indaga la evolución en ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia.
- La segunda coincide con la idea de un origen biológico africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual.
- La mayoría de los psicólogos de hoy en día acuerdan en que el objeto propio de las ciencias psicológicas es la conducta humana.
- Las piezas fueron grabadas internacionalmente y tienen un diseño geométrico y abstracto.
son obras de arte.

1.4

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD.

- Situaciones tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está compuesto, evoluciones externas, factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.
- Las personales tales como creencias, precepciones, expectativas, motivaciones.
- Consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos, también son elementos importantes.
- Las personas tienen que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta, reconocer una relación causa-efecto evidente para modificar su conducta patológica 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 patrones de comportamiento será:
 - Temporal: el cambio no se estabilizara en el tiempo.

1.3

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

- Las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimento sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencias de condiciones laborales aceptables.
- Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la vida de los seres humanos, afectando su calidad de vida, pueden mencionarse:
 1. lluvia ácida
 2. Disminución de la capa de ozono
 3. calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
 4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad.
 5. Desertificación
 6. cambios climáticos.
- Los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, a partir de un mundo de significados compartidos.
- El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio

1.6

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

- Se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se puede obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.
- El psicólogo se lleva a cabo las tareas relacionadas con la psicología de la salud se encarga de evaluar, observar al paciente, y comunicarse con él para tratar diferentes enfermedades que puedan existir.
- Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábitos y de actitudes.
- La salud, entendida como un fenómeno social, y de construcción colectiva, implica trascender el ~~ambiente~~ ambiente biológico-individual del modelo biomédico, para entender los procesos de salud y enfermedad.
- La salud se concibe como una construcción simbólica-de notoriedad lingüística que emerge en el entramado de relaciones entre sujetos que, en un contexto histórico particular.

1.7

COMPORTAMIENTO Y SALUD.

- Personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes, sólo las más comunes, mientras que otras a pesar de estar expuestas a los mismos virus.
- No es menos cierto que si bien poseer ese marcador genético predispone a la persona para desarrollar la enfermedad, en sí mismo no es determinante de ella.
- En este sentido adquiere relevancia la cuestión sobre el papel que juega la personalidad del individuo en la predisposición y posterior desarrollo de trastorno, así como en la evolución de éste y en el modelo en que lo afronta.
- Puesto que nos basamos en modelos de personalidad cuya explicación causal se fundamenta en el balance entre activación e inhibición de sistemas neurofisiológicos, consideramos necesario conocer el funcionamiento de los sistemas fisiológicos del organismo y como interactúan entre sí.
- Se aborda entre comportamiento y salud y se analiza desde un punto de vista psiconeuroinmunológico el perfil de personalidad que, durante las últimas décadas, se ha asociado con la susceptibilidad a padecer cáncer.

ESTILOS DE VIDA

- Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: sobriedad, definida por comportamiento que implica no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol.
- Estilo de vida libre caracterizado por comportamiento totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

- existe una tercera aproximación al concepto de estilo de vida.

Un enfoque programático, que parte de la evidencia empírica que demuestra que, para la salud, ciertas formas de decir, y pensar parecen ser mejores que otros.

1. Conductas de detección de enfermedades, entendidas como aquellas que proporcionan la posibilidad de detección de trastornos y que por sí mismas no permiten que la persona mejore su salud.

2. Conductas de la salud, entendidas como aquellas que por sí mismas permiten que la persona mejore su salud.

- Pueden englobarse en esta última propuesta en razón de que defiere tanto la prevención como la promoción de la salud.

1.9

MODELOS DE RELACIONES ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD.

- Un grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan estos aspectos para fundamentar su enfoque.
- Plomemos genéricos de estos modelos son la escasas capacidad predictiva, los resultados congruentes que han generado y el excesivo peso que se deposita con las variables cognitivas.
- Básicamente, son tres modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:
 - 1) la personalidad induce hiperactividad;
 - 2) predisposición conductual.
 - 3) personalidad con determinante de conductas agresivas.
- Una variante del modelo sostiene que ciertas disposiciones crean, de forma crónica, elevados niveles de arousal fisiológico, causa alteraciones en el cuerpo que, a su vez, desencadenan trastornos, fisiológicos.
- Podríamos decir que este modelo hacen hincapié en la reactividad inducida por el rasgo.

1.10

FACTORES EMOCIONALES

- Reacciones psicofisiológicas experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes en ello.
- Gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia.
- El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia efectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.
- Varios estudios han mostrado que la depresión es un factor de riesgo significativo de enfermedad coronaria, infarto de miocardio y mortalidad cardíaca y también se ha relacionado con una peor evolución de los pacientes coronarios.
- Nuestra atención médica debe cubrir las necesidades emocionales de nuestros pacientes, basada en la empatía, en la escucha, la atención de sus miedos y dudas y en el valor terapéutico que tiene la ~~esa~~ actitud positiva, con sus pilares el optimismo y la esperanza.

1-11

EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

1. El cambio de hábitos arriesgados debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser individual en varios estadios, en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivaciones ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.
 - Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.
 - Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación.
 - el sujeto decide que acciones realizará y en la decisión cuánto esfuerzo invertirá y durante cuánto tiempo persistirá en ellas.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia.

La persona se confía en sí misma, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud persisten en mantener el curso de sus acciones.

1.12

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

- Estos enfoques, que tiene su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información.
- Los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.
- **MODELOS CONECTIVOS-CONDUCTUALES:** Se encuentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras conectivos de un individuo.
- Los propuestos generales que caracterizan a la perspectiva conectivo-comportamental.
 1. Individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
 2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos.
 3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.