



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Clara Luz Gonzalez Lopez

Nombre del tema: Resumen de la unidad

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

1.1 Introducción a la psicología de la salud

Hay varios factores que contribuyeron al interés de los psicólogos por una aproximación teórica y clínica más comprensiva de la salud que el modelo médico de enfermedades, entre ellos:

- ▶ El cambio en la prevalencia de enfermedades infecciosas a las enfermedades crónicas.

Definir la salud es complicado ya que presenta dificultades en cuanto a su definición, que podemos decir que la salud es la ausencia de enfermedad.

En 1974, la OMS propone una definición como la salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades.

La psicología de la salud podría ser definida como "La disciplina o el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, los técnicas y los conocimientos, científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el tratamiento y la modificación de trastornos físicos o mentales o cualquier otro comportamiento relevante a los procesos de la salud y enfermedad".

Entre las principales aportaciones de la psicología de la salud, tenemos, oblitos (2007)

- ▶ Promoción de estilos de vida saludables
- ▶ Prevención de enfermedades
- ▶ Prevención de enfermedades crónicas
- ▶ Tratamiento de enfermedades específicas como la diabetes, cáncer, Intestino irritable, el sida.

El rol de la psicología en el desarrollo humano

En la actualidad, existe multitud de evidencias de que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales.

Nuestra conducta, es decir, los hábitos saludables, buscar cuidados médicos, tiene un gran efecto en nuestra salud.

Un dato interesante es que el estado psicológico con efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos, también de lo que es la depresión, sobre pensar cosas.

Aportaciones de la psicología de la salud

1.2 Algunas de las contribuciones de la psicología de la salud en el campo del desarrollo humano, se refiere a la salud infantil. Se han identificado 7 formas generales.

- 1.- Intervención casi-médica
- 2.- Intervención conductual
- 3.- Intervención en la manipulación del medio
- 5.- Métodos más media
- 6.- Intervención del desarrollo
- 7.- Técnicas de consentimiento

1.3 Orígenes de la conducta humana

El comportamiento humano es una síntesis de procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta:

- La emergencia del tejido nervioso
- La emergencia del lenguaje
- El surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo

1.4 Variables Independientes en salud

Según Heiby y Carlson 1986, el modelo interactivo de conducta saludable, se pueden distinguir tres tipos de variables:

- 1.- Las situaciones, como el apoyo social que recibe de otros, es decir, ayudando al px a dar ánimos, que no se sienta solo.
- 2.- Los personales con creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, ya que en última instancia, juegan un papel importante y decisivo en la adopción y mantenimientos saludables.
- 3.- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y los beneficios percibidos son importantes.

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud.

Según Márquez y Abad Ros (2004), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

En las sociedades latinoamericanas, hay un gran número de muertes causadas por enfermedades infecciosas, mala higiene, falta de agua, alimentos sin control sanitario, diversos tipos de violencia, y muchos accidentes.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

Como sabes y hemos visto, la psicología es una disciplina que aplica los conocimientos científicos, técnicos y conocimientos desarrollados, ya que también se interesa por el comportamiento, actitud, y proceso que pueda estar ocurriendo en un individuo afectando la salud.

Objetivos de la psicología

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación
- Estudiar factores de riesgo
- Estudiar el comportamiento humano.

1.7. Comportamiento y salud

La psicología clínica y la salud es el campo de especialización de la psicología, que aplica los principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados por ésta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir los trastornos mentales.

Dentro de las funciones del psicólogo clínico y de la salud son:

- Evaluación
- Diagnóstico
- Tratamiento
- Consejo
- asesoría
- Consulta
- Prevención y promoción a la salud
- Investigación

Lugares donde el psicólogo clínico desarrolla sus funciones son:

- Centros privados de consulta
- Asesoramiento y tratamiento
- Equipos de salud mental
- Hospital psiquiátricos
- Unidades de atención psicológica infantil
- Equipos de psicología clínica en el ejercicio

1.8 Estilos de vida

- > El estilo de vida saludable, tiene 2 dimensiones, el primero es la sobriedad, que es definida por comportamientos que implican no fumar, comer alimentos saludables, y la segunda es la actividad o dimensión que es definida por la participación de deportes y ejercicios, manteniendo el IMC bajo.
- > El estilo de vida es caracterizado por los comportamientos que implican totalmente al anterior, consumo de alcohol y despreocupación por la apariencia física.

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

Son 3 modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud.

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

1.10. Factores emocionales

Nosotros como seres humanos, experimentamos, ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación sana, el ejercicio físico o la vida social, que los cambiamos por otras cosas como los adictivos (alcohol, drogas) para eliminar emociones.

Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud, si se hacen crónicas.

1.11 El cambio de hábitos de salud

Los etapas por las que podría pasar a la hora de cambiar los hábitos o comportamientos relacionados con la salud.

- * Reflexión → Estar pensando
- * Preparación → Tomar cartas en el asunto
- * Acción → Empezar hacer cambios
- * Mantenimiento → Ver los cambios

1.12 Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conductas de la salud

Se basa en la teoría de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno, por lo tanto se enfoca en la identificación y modificación de los pensamientos y emociones que están detrás de un comportamiento determinado.

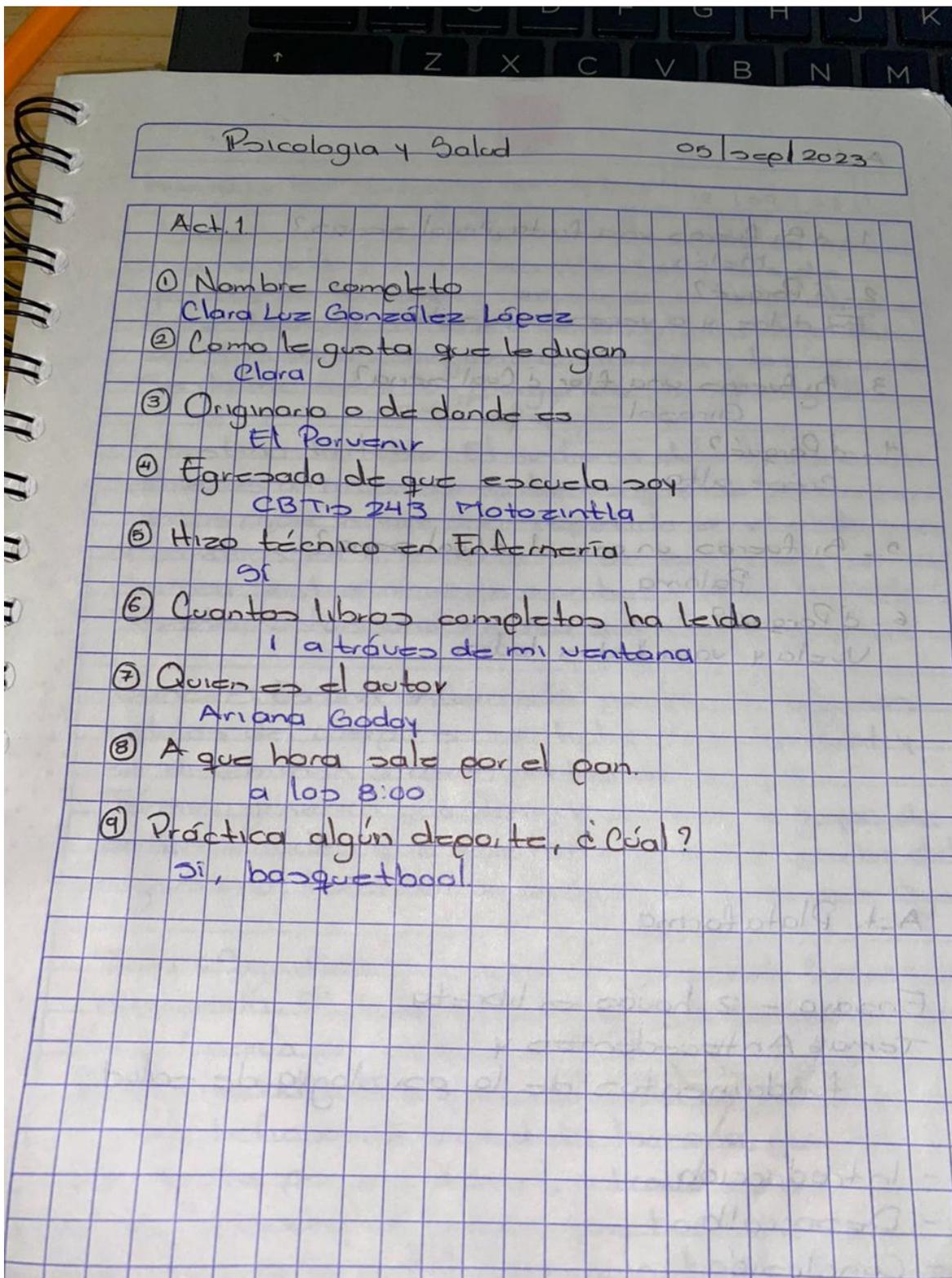
Ambos enfoques utilizan técnicas similares en la práctica clínica, como la terapia cognitivo conductual y la terapia familiar.

Se pueden usar también de forma conjunta en la práctica clínica para abordar problemas de salud mental de manera más completa.

Un claro ejemplo, se utiliza para tratar la depresión, el trastorno de ansiedad y otros trastornos mentales.

Ambos enfoques se enfocan en el estudio de los procesos mentales y de las interconexiones entre los elementos de un sistema.

Activiades



Act 2

1.- ¿Si fueras una fruta, ¿cuál serías?

Melón

2.- ¿Por qué?

Es dulce y a veces sin sabor.

3.- Si fueras una flor ¿Cuál serías?

Girasol

4.- ¿Por qué?

Crece alto

5.- Si fueras un animal ¿Cuál serías?

Paloma

6.- ¿Por qué?

Vuela y va a todos lados.

Act. Plataforma

Ensayo - 2 hojas en libreta

Tema: Antecedentes y

fundamentos de la psicología de salud

- Introducción
- Desarrollo
- Conclusión
- Bibliografía.

KU1

Investigar los siguientes conceptos

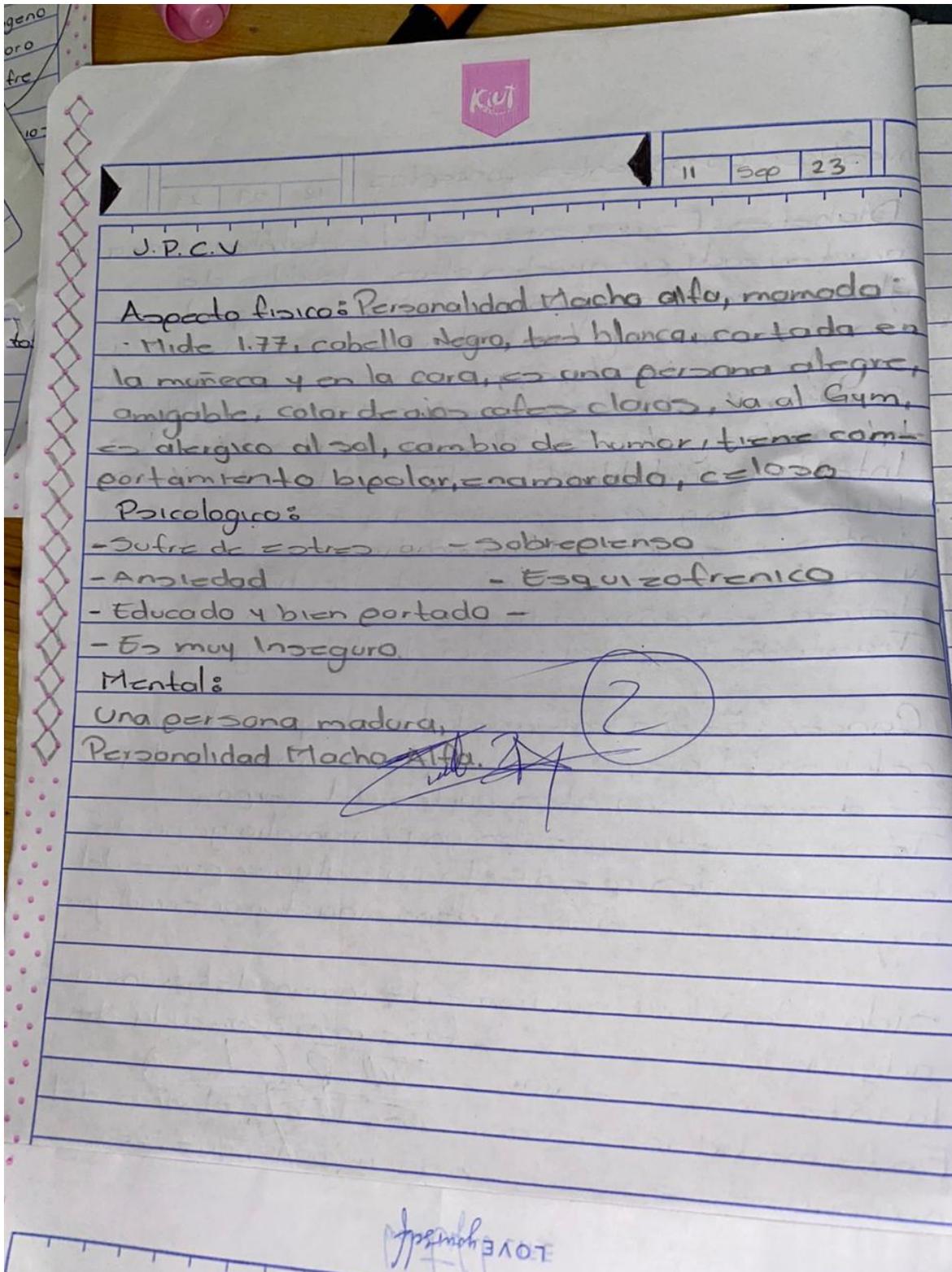
12	09	23
----	----	----

Diabetes: Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles altos/elevados de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, riñones y los nervios. Se define entre los ~~marcos~~ límites 110-125 mg/dl.

Intestino Irritable: El síndrome del intestino irritable, es un grupo de síntomas que se presentan juntos; que incluye dolor repetido en el abdomen y cambios en la evacuación de las heces, como diarrea, estreñimiento o ambos. "colon irritable"
Trastorno funcional crónico del tubo digestivo

Cancer: Es una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo.
Término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que afectan a cualquier parte del organismo, también se denomina: tumores malignos.

Sida: Significa, síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El sida es la fase más avanzada de la infección por el VIH.
Enfermedad infecciosa, causada ~~por~~ por el virus de la inmunodeficiencia adquirida humana, que se transmite por vía sexual, a través de la sangre o de la madre al feto, y que hace disminuir las defensas natural del organismo hasta llegar a su completa desaparición.



<p>Carbono Hidrogeno Oxigeno Nitrogeno</p>	<p>Varicela Papá: 1 Mamá: 1 1H: 1 2H: 1 Vance: 1</p> <p>5/5</p>	<p>Asma Papá: 0 Mamá: 0 1H: 0 2H: 0 Vance: 0</p> <p>0/5</p>	<p>Amibiasis Papá: 1 Mamá: 1 1H: 1 2H: 1 Vance: 1</p> <p>3/5</p>
	<p>Resfriado común Papá: 1 Mamá: 1 1H: 1 2H: 1 Vance: 1</p> <p>5/5</p>	<p>Salmonelosis Papá: 0 Mamá: 0 1H: 0 2H: 1 Vance: 0</p> <p>1/5</p>	<p>Rubeola Papá: 1 Mamá: 0 1H: 1 2H: 0 Vance: 0</p> <p>2/5</p>
	<p>T. B. P. Papá: 0 Mamá: 0 1h: 0 2h: 0 V: 0</p> <p>0/5</p>	<p>Fiebre de hemo. Papá: 1 Mamá: 0 1h: 1 2h: 0 V: 1</p> <p>3/5</p>	

3 Actividades para fomentar la salud

- Cambiar su estilo de vida, saliendo a caminar todos los tardes
- Andar en bicicleta y conociendo lugares o recorriendo los campos donde vive
- Alimentarse bien, comer saludable, el plato del buen comer y la jarra del buen beber.

3. Actividades de investigación

- Investigar como superar los traumas que puede llegar a tener una persona
- Tener el conocimiento de como tratar a las personas que han tenido algún baje emocional
- Investigar el embarazo a una corta edad

3. Actividades para disminuir factores de riesgo de una patologia o área ambiental

- En casa, que animales tengan si los bañan adecuadamente y si tienen mucho contacto con ellos.
- Calidad de vida, tener higiene personal y del ambiente donde viven
- Disminuir el contacto con otras personas para no contagiar y no transmitir a otros

3. Actividades para estudiar el comportamiento humano

- Ver como se comporta el paciente estando en un lugar solitario o con más personas
- Como es su reaccion ante ciertas cosas
- Ver la personalidad, si es bipolar o no y dar platicas sobre como ser una buena persona
- Dar consejos,

Escribir 5 Actividades para el estilo de vida saludable

- 1.- Tomar agua y alimentarse bien
- 2.- Leer un libro en algún tiempo libre.
- 3.- Salir a caminar para distraerse
- 4.- Ir a visitar a personas y dar consejos
- 5.- Hacer algún tipo de ejercicio al Gym

Escribir 5 actividades para el estilo de vida "Nociva para la salud"

- 1.- No consumir alguna bebida alcohólica
- 2.- No consumir ningún tipo de drogas
- 3.- No comprar alimentos preparados en la calle
- 4.- No sobrepasar mucho las cosas
- 5.- Consumir alimentos chatarra.

~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ ~~5~~