



**UDS CAMPUS COMITAN
(FACULTAD DE ENFERMERÍA)**

“SÚPER NOTA”

ASIGNATURA:

PSICOLOGIA Y SALUD

CATEDRÁTICO:

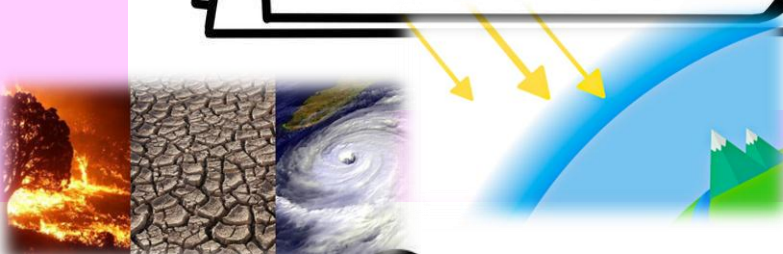
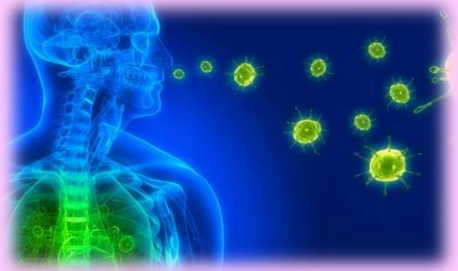
JAZMÍN PÉREZ

NOMBRE DEL ALUMNO:

**MERCEDES JAQUELINE CRUZ
SANTIAGO**

Variables ambientales como condiciones de la salud:

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 alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etc.



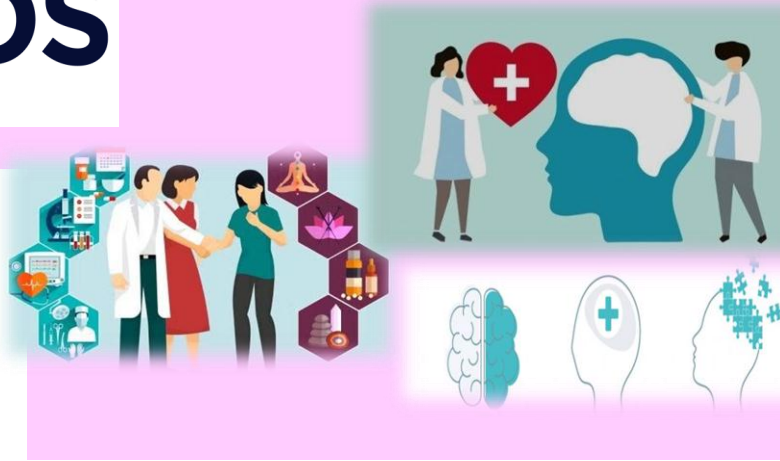
El desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves como por ejemplo: procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos, etc.), contaminación abiótica atmosférica por humos industriales, calefacción, etc. La alteración de los equilibrios naturales debido al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales (agua, combustibles fósiles, bosques, peces, etc.), como consecuencia lo cual se ha producido una enorme cantidad de residuos de diversos tipos (urbanos, tóxicos, radiactivos, etc.) y contaminantes (gases de efecto invernadero, metales pesados, plaguicidas, etc.



Entre problemas que se agravan y representan nuevos riesgos para nuestra salud, afectando la calidad de vida, se menciona (soler y Abad, 2000): lluvia acida, disminución de la capa de ozono, calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero, destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad, desertificación, cambios climáticos. Otros (Rascio, 1996): explosión demográfica, polución del aire, residuos tóxicos, incendios, deficiente o ausente educación ambiental, simultánea a la patología humana del o ecocidio.

Ambiente, salud y educación

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental. El deterioro del medio en que vivimos es expresión de un déficit ético: refleja una crisis moral. Si los individuos tienen educación ambiental es más probable que sus comportamientos sean responsables y cuidadosos con respecto a su entorno, lo cual condicionará e influirá, a su vez, en las decisiones políticas, económicas y técnicas.



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD

se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud, en relación a ello, con algún tipo de patología existente que puede desarrollar o haya desarrollado como la ansiedad, o la depresión.

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, 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. El psicólogo que lleva a cabo la psicología de la salud se encarga de evaluar, observar al paciente, y comunicarse con él para tratar las diferentes enfermedades que puedan existir como por ejemplo: un paciente con malestar y síntomas de ansiedad como insomnio, falta de respiración, agitación o tristeza y él comienza a tratarlo.

¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

Fomentar la salud: perder peso, la ayuda de un psicólogo será un aporte importante para conseguirlo, ya que no todas las enfermedades requieren de medicación, o de la medicina más tradicional.

Prevención de enfermedades: el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión, prevenir, exponer hábitos saludables y consejos para evitar que se generen determinadas patologías es algo esencial de lo que se encarga la psicología de la salud.

Investigación: investigar para saber por qué aparecen estos problemas y la mejor forma de tratarlos.

Estudiar todos los factores: influyen diversos factores (psicológicos, conductuales, culturales, biológicos) estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema.

la psicología y la salud se ha tejido fundamentalmente en el escenario del modelo biomédico hegemónico, lo cual le ha permitido a la psicología insertarse dentro de los contextos propios de las llamadas "ciencias de la salud", adoptando no solo un lenguaje propio de dichas ciencias (enfermedad, diagnóstico, pronóstico, tratamiento, etc), sino también sus formas particulares de institucionalización (la clínica, el hospital, el consultorio) y su lógica de intervención (la cura mediante la modificación de variables ambientales,



Comportamiento y Salud

¿de qué depende que de entre todas aquellas personas que poseen el marcador genético de determinada enfermedad sólo algunas de ellas desarrollen la enfermedad y otras no? ¿Qué factores biopsicosociales predisponen o interactúan con la fisiología del organismo para poner en marcha el proceso desencadenante de la enfermedad? En este sentido adquiere relevancia la cuestión sobre el papel que juega la personalidad del individuo en la predisposición y posterior desarrollo del trastorno, así como en la evolución de éste y en el modo en que lo afronta, esta cuestión es soslayada de forma simplista mediante la referencia a los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona (la inagotable actividad de los sujetos competitivos puede llegar a producir alteraciones cardiovasculares que ponen en peligro su vida; o una excesiva preocupación puede ser la causa del desarrollo de úlceras gastrointestinales).



Estilos de vida: “los estilos de vida en salud comprenden patrones de conducta relacionados con la salud, y valores y actitudes adoptados por los individuos y los grupos en respuesta a su ambiente social y económico”.

Estilo de vida saludable: comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.

Estilo de vida libre: comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

La OMS se encarga de la promoción de estilos de vida saludables, esto es, una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida.

Ninguna posibilidad de alteración personal son, precisamente, los más peligrosos para la salud a nivel epidemiológico (pobreza, desempleo, etc.). Se pretende cambiar los estilos de vida a través del cambio de las condiciones de vida.

Mechanic (1986) Concepto de conducta de salud “los patrones de respuestas relacionados con la salud cuando la persona no tiene síntomas específicos” **Matarazzo (1984)**, define como inmunógenos conductuales a las actividades o hábitos de vida que reducen el riesgo de morbilidad y muerte prematura, lo cual representa, por tanto, un escudo de defensas conductuales contra la enfermedad.

Millar y Millar (1993) proponen la distinción entre:

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 promoción de la salud, entendidas como aquellas que por sí mismas permiten que la persona mejore su salud

Aspectos que afectan la salud y la calidad de vida



Modelos de relación entre personalidad y salud

los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

1- la personalidad induce hiperactividad : está determinada por la evaluación de las situaciones como más estresantes de lo que en realidad son, o bien porque las conductas realizadas por estos individuos producen elevadas respuestas simpáticas o neuroendocrinas.

2 -predisposición conductual: anticiparnos a los hechos, conociendo con qué probabilidad se va a desencadenar una conducta, y bajo qué condiciones, tanto individuales, como ambientales.

3-La personalidad como determinante de conductas

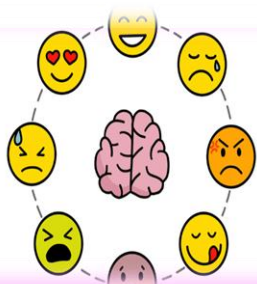
agresivas: Factores Biológicos de la personalidad: reactividad o impulsividad.

¿Qué relación tiene la personalidad con la salud? 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.



Factores emocionales:

¿Qué son las emociones? Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello, surgen a través de situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad. Las emociones cumplen una función social y otra motivacional, facilitan la interacción social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta prosocial. 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., las 3 primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad. Un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias para la salud: Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables la alimentación, el ejercicio o la vida social y los sustituimos por el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para eliminar estas experiencias emocionales, reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican: la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de la neurotransmisión, etc.



designed by freepik

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.

La Organización Mundial de la Salud ha reconocido el papel relevante que puede jugar el estrés en la hipertensión.

Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefálea o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones). Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona, por eso es de suma importancia tener balanceada nuestras emociones y sobre todo adquirir más emociones positivas.





El cambio de hábitos de salud:

una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad.
2. 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.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Se deben considerar las barreras y las oportunidades situacionales. Si las claves situacionales son excesivas (por ejemplo, disponibilidad de alimentos apetitosos y de altas calorías) las destrezas meta cognitivas aprendidas no serán eficaces (el sujeto sucumbirá ante las tentaciones). También una red social de apoyo sirve para mantener y consolidar los cambios efectuados (una familia que adopte una dieta saludable, de bajas calorías, incitará a la persona a persistir en sus nuevos hábitos).

TOMA EL CONTROL DE TU SALUD



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

- 1) que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos,
- 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante,
- 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta y
- 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta específicos.

Modelos conductuales En general 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 cognitivo-conductuales:** Diversas investigaciones psicológicas relacionadas con el tratamiento de conductas perjudiciales para la salud han subrayado la importancia de los factores cognitivos (pensamientos, creencias, fantasías, atribuciones, etc.) como mecanismos centrales de la eficacia de las intervenciones. Supuestos generales que caracterizan a la perspectiva cognitivo-comportamental son:

1. Los individuos
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta
4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos Respecto de estos últimos, pueden ser reemplazados por habilidades y cogniciones más adaptadas.
5. Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.



CONCLUSIÓN:

La psicología es la ciencia que nos enseña los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea, es importante estar bien porque engloba diferentes enfermedades como la ansiedad y depresión que nos puede llevar a malos hábitos como una mala alimentación, las drogas etc. nos habla sobre las emociones, alegría, enojo, tristeza, miedo, desprecio, asco, ira es importante tener balanceada nuestras emociones.

Engloba muchas ramas las cuales nos habla del trabajo, familia, todo lo que nos puede dañar y porque es tan importante la psicología en nosotros y porque es tan importante con las personas en nuestra carrera

Nos habla sobre el comportamiento en la salud , es muy importante tomarnos algunas cosas con tranquilidad , un ejemplo podría ser cuando nos dicen que tenemos una enfermedad y nosotros sobre pensamos las cosas y eso hace que nos estresemos de más y puede a ver reacciones físicas en la salud , los diferentes estilos de vida de que deberemos llevar cada uno y nos enseña que hay estilo de vidas saludables y tanto no saludables , es muy importante tener en cuenta toda la información porque implica mucho en nuestra vida.