



Nombre del Alumno: Keiri Naiset Muñoz Torres

Parcial: PRIMER PARCIAL

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: PRIMER CUATRIMESTRE



° VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD:
 Como dice SOLER MARQUEZ Y ABAD ROS el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales de la salud de los individuos. En la sociedad hay un numero significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas por falta de higiene etc.

Por otra parte estos problemas también son comunes en la sociedad subdesarrolladas.

Estas alteraciones del medio indican muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente entre los problemas que agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos .

- ° Lluvia acida
- ° Disminución de la capa de ozono
- ° destrucción de bosques
- ° cambios climáticos

° IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD:

Se debe al comportamiento , actitud y proceso que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

De igual manera se encarga de valorar los factores emocionales , los relacionados con la conducta y los cognitivos de igual forma que se puedan obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de algunos de ellos.

La psicología de la salud tiene objetivos cómo lo son: ° fomentar la salud, ° Prevención de enfermedades , ° Investigación, ° Estudiar todos los factores psicológicos , conductuales , culturales , biológicos , entre otros.



° ESTILOS DE VIDA

Se conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo la administración publica , según el ámbito cultural.

En estas conceptualizaciones parodian incluirse las definiciones.

° Singer: “ Una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”

° Ardell: “ Aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”

° MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD:

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos.

Los primeros están relacionados con las conductas promotoras de la salud y los segundos con las detección de enfermedades.

La competitividad y hostilidad que los caracteriza deli militan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y precepciones de amenaza lo cual , a su vez , provoca un aumento del aro sal fisiológico que desencadena respuestas tales como el aumento de la presión sanguínea de la tasa cardiaca y de la secreción de catecolaminas.



° COMPORTAMIENTO Y SALUD

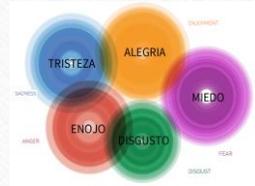
No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos períodos de convalecencia o inconveniencias familiares y laborales.

Los estudios incluidos dentro de esta disciplina sostienen la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función y que , por tanto , los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad



°FACTORES EMOCIONALES:

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Gracias alas emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia. En un primer momento , las emociones se consideran adaptivas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estimulo , es decir, del significado que le de a este y de afrontamiento que genere



° EL CAMBIO DE HABITOS DE LA SALUD:

1- La percepción 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.

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

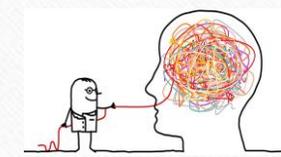


° ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD:

Estos enfoques , que tienen su origen en las teorías conductuales y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información.

En general los tratamientos basados en técnicas operantes pueden moldearse conductas saludables con la finalidad de extinguir o disminuir hábitos nocivos.

Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos , procesos y estructuras cognitivas de un individuo



Conclusión

- En esta actividad he comprendido que cada concepto mencionado es de suma importancia para el desarrollo de cada persona e incluso influye aun mas en personas que están con problemas psicológicos ya que cabe mencionar que cada tema tiene diferentes habilidades para el mejoramiento de cada individuo.