



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del alumno: ALONDRA LISETH GUTIERREZ LOPEZ

Nombre del maestro: LUIS EDUARDO GORDILLO REYES

Nombre del tema: MAPA CONCEPTUAL

Nombre de la materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre de la licenciatura: ENFERMERÍA GENERAL

Cuatrimestre: I

El origen de la conducta humana ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas como la psicología, la sociología y la biología. La conducta es el resultado de una compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, los cuales influyen en la manera en que los seres humanos perciben y responden a su entorno.

Variables independientes de la salud

En el ámbito de la salud, existen diversas variables independientes que afectan el bienestar y la conducta de las personas. Estas variables pueden incluir la genética, el estilo de vida, la nutrición, los niveles de actividad física y factores socioeconómicos. Estas no dependen directamente de la condición de salud actual de la persona, pero pueden influir significativamente en ella.

Variables ambientales como condiciones de salud

El ambiente también juega un papel crucial en la salud. Factores como la calidad del aire, el acceso a servicios de salud, la disponibilidad de agua potable, y la exposición a toxinas o agentes patógenos son variables ambientales que impactan el estado de salud de las personas. Estos factores, muchas veces externos y fuera del control directo del individuo, pueden determinar no solo la prevalencia de enfermedades, sino también las formas en que las personas interactúan con su entorno.

Modelos entre personas y salud

El vínculo entre las personas y su salud ha sido estudiado a través de diversos modelos teóricos. Modelos como el *biopsicosocial* sugieren que la salud es el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Otros modelos, como el de *autocuidado*, destacan el rol activo de los individuos en el mantenimiento de su bienestar mediante decisiones conscientes que afectan su salud.

Factores emocionales

Finalmente, los factores emocionales son componentes clave en la conducta humana en relación con la salud. Las emociones pueden tener un impacto significativo tanto en la prevención como en la recuperación de enfermedades. Estrés, ansiedad, depresión, y emociones positivas como la felicidad o el optimismo, influyen en cómo una persona se cuida, afronta una enfermedad, y responde a los tratamientos.

En conjunto, estos aspectos reflejan la naturaleza multifacética de la conducta humana y su relación con la salud, donde diversos factores, tanto internos como externos, interactúan para moldear la experiencia de bienestar de las personas.

Orígenes de la conducta humana

Comprender los orígenes de la conducta humana es fundamental no solo para explicar nuestras acciones y pensamientos, sino también para mejorar la convivencia, el bienestar personal y social, y crear un futuro más armónico.

Características principales:

Base biológica y genética: La conducta humana tiene un componente genético, relacionado con la evolución y los instintos básicos para la supervivencia, como la alimentación, la reproducción y la protección.

Influencias ambientales: La conducta también está moldeada por el entorno, la cultura, la educación, las experiencias personales y las relaciones sociales.

Interacción entre naturaleza y crianza: La conducta humana es el resultado de la interacción entre predisposiciones biológicas (naturaleza) y la influencia del entorno (crianza).

Adaptabilidad: Los seres humanos tienen una gran capacidad para adaptarse a diferentes contextos y culturas. Esta plasticidad conductual es uno de los rasgos más distintivos de nuestra especie.

Consciente e inconsciente: La conducta humana incluye aspectos conscientes (acciones deliberadas) e inconscientes (respuestas automáticas o reflejas).

Motivaciones internas: La conducta está impulsada por motivaciones internas, como el deseo de satisfacer necesidades básicas (según la jerarquía de Maslow) y el deseo de reconocimiento, pertenencia y auto-realización.

Objetivos de estudiar la conducta humana:

Comprender el comportamiento: El objetivo es identificar las causas y los factores que influyen en cómo las personas piensan, sienten y actúan. Esto incluye aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales.

Mejorar la convivencia y el bienestar social: Al entender los patrones de conducta, podemos crear mejores estrategias para mejorar la educación, el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.

Promover la salud mental: La comprensión de las causas del comportamiento anómalo o patológico permite desarrollar tratamientos y terapias que mejoren la calidad de vida de las personas.

Desarrollo personal y profesional: El estudio de la conducta humana ayuda a las personas a conocerse mejor, identificar sus fortalezas y debilidades, y mejorar sus habilidades para relacionarse con los demás.

Predecir comportamientos futuros: Los estudios en psicología, sociología y neurociencia buscan patrones que ayuden a anticipar cómo las personas podrían comportarse en determinadas situaciones.

Importancia de comprender los orígenes de la conducta humana:

Es esencial para áreas como la psicología, la educación, la salud mental y las políticas sociales.

Educación y crianza: Permite a padres y educadores adaptar sus enfoques para fomentar el desarrollo saludable y equilibrado de los niños y jóvenes.

Terapias psicológicas: Facilita el desarrollo de tratamientos psicológicos y psiquiátricos para abordar trastornos mentales, ayudando a las personas a llevar vidas más saludables.

Cultura y diversidad: Ayuda a comprender mejor las diferencias culturales y las formas en que las personas de distintas culturas interpretan y responden a su entorno, promoviendo la tolerancia y el respeto.

Variables independientes en la salud

Son esenciales para entender las relaciones causales en la salud.

Objetivos Principales:

Identificar Factores de Riesgo:
Determinar qué variables influyen en la aparición de enfermedades, lo que ayuda en la prevención.

Desarrollar Intervenciones:
Utilizar el conocimiento sobre estas variables para crear programas y políticas de salud eficaces.

Comprender Comportamientos de Salud:
Analizar cómo diferentes factores afectan la salud y el bienestar de las personas.

Evaluar Resultados:
Medir el impacto de cambios en variables independientes sobre la salud pública o individual.

Función en Estudios:

Permiten establecer relaciones causales al ser manipuladas o evaluadas en estudios experimentales y observacionales.

Aplicaciones en la Vida Diaria:

Prevención de Enfermedades:
Comprender que factores como la dieta y el ejercicio son variables independientes que influyen en la salud puede motivar cambios en el estilo de vida.

Toma de Decisiones:
Al ser conscientes de cómo las variables socioeconómicas (como el nivel de educación) afectan nuestra salud, se puede buscar información y recursos para mejorar nuestras condiciones.

Monitoreo de Salud Personal:
Aplicaciones y dispositivos de seguimiento pueden ayudar a las personas a monitorizar sus hábitos (actividad física, dieta), lo que permite evaluar su impacto en la salud.

Planificación de Salud:
Las campañas de salud pública a menudo se basan en el análisis de variables independientes para diseñar intervenciones que aborden problemas específicos, como la obesidad o el tabaquismo.

Importancia

Comprensión de Causas: Ayudan a identificar factores que influyen en la salud, lo que es fundamental para la prevención y el tratamiento de enfermedades.

Desarrollo de Intervenciones: La identificación de variables independientes permite diseñar intervenciones más efectivas para mejorar la salud pública.

Investigación y Políticas de Salud: Son esenciales para la investigación epidemiológica y la formulación de políticas que aborden problemas de salud a nivel comunitario.

Características Principales:

Tipos de Variables Independientes:

Biológicas: Edad, sexo, genética, estado de salud previo.

Comportamentales: Hábitos de vida (alimentación, ejercicio, consumo de tabaco y alcohol).

Socioeconómicas: Nivel de ingresos, educación, ocupación.

Ambientales: Exposición a contaminantes, condiciones de vivienda, acceso a servicios de salud.

Psicológicas: Estrés, apoyo social, actitudes y creencias sobre la salud.

Medición

Se pueden medir de diversas formas, como a través de encuestas, análisis de laboratorio, observación directa o registros clínicos

Variables ambientales como condiciones en la salud

Las variables ambientales son factores del entorno físico y social que influyen en la salud de las personas. Estos factores pueden ser naturales (como el clima) o causados por actividades humanas (como la contaminación).

Características Principales:

Factores Físicos:
Incluyen el aire, el agua, el suelo, el clima y la radiación solar. Estos afectan la calidad de vida y la salud. Por ejemplo, la contaminación del aire puede provocar enfermedades respiratorias.

Condiciones Socioculturales:
Factores como la urbanización, el acceso a recursos médicos, la infraestructura sanitaria y el nivel de ruido son también variables ambientales que influyen en la salud de las personas.

Calidad del Ambiente:
Los entornos deteriorados, como áreas con contaminación industrial o poca infraestructura, suelen presentar mayores riesgos para la salud.

Variabilidad Geográfica:
Dependiendo del lugar, las variables ambientales varían; en áreas rurales, la exposición puede ser a pesticidas, mientras que en ciudades es más común el problema de la contaminación del aire y el ruido.

Impacto Directo e Indirecto:
Las variables ambientales afectan de forma directa (por ejemplo, exposición a tóxicos) o indirecta (por ejemplo, el estrés causado por vivir en zonas con alta criminalidad o ruido).

Saneamiento y Gestión de Residuos:
La falta de infraestructura de saneamiento adecuado y la exposición a residuos sólidos y peligrosos aumentan el riesgo de enfermedades infecciosas y plagas.

Condiciones de Vivienda y Urbanización:
El hacinamiento, la falta de ventilación y de iluminación natural, así como la cercanía a zonas contaminadas, influyen en el bienestar físico y mental.

Objetivos Principales:

Identificar y Controlar Factores de Riesgo:
Reconocer las variables ambientales que influyen negativamente en la salud es crucial para reducir la exposición a estos riesgos. Esto incluye la contaminación del aire, agua contaminada y falta de saneamiento.

Desarrollar Políticas de Salud Pública:
Crear normativas y regulaciones para minimizar el impacto de estas variables, como los límites en emisiones de gases contaminantes o la promoción de espacios verdes en áreas urbanas.

Mejorar la Calidad de Vida:
Promover un entorno más saludable a través de la planificación urbana, mejor acceso a agua potable y la gestión adecuada de desechos.

Fomentar la Sostenibilidad Ambiental:
Promover prácticas que reduzcan el impacto ambiental negativo, como el uso de energías limpias y la reducción de la huella de carbono, para prevenir problemas de salud a largo plazo.

Aplicaciones en la Vida Diaria:

Control de la Exposición a Contaminantes:
Reducir la exposición a contaminantes ambientales, como evitar áreas con alto tráfico vehicular o el uso de filtros de agua, puede mejorar la salud.

Fomento de Espacios Verdes:
Crear y utilizar espacios verdes en áreas urbanas mejora la salud mental y física al reducir el estrés y promover la actividad física.

Ventilación y Calidad del Aire Interior:
Mejorar la ventilación de los hogares y evitar la exposición a productos tóxicos dentro del hogar, como el humo del tabaco, mejora la calidad del aire y reduce problemas respiratorios.

Reducción de Desperdicios y Reciclaje:
Participar activamente en el reciclaje y la reducción de desechos contribuye a minimizar los riesgos de contaminación ambiental y promueve un entorno más saludable.

Uso de Energía Limpia:
Optar por energías renovables en el hogar o transporte reduce la huella de carbono y el impacto negativo sobre el medio ambiente y la salud.

Modelos de relación entre personas y salud

Los modelos de relación entre personas y salud son enfoques teóricos que ayudan a entender cómo diversos factores influyen en el bienestar físico y mental. Estos modelos consideran tanto aspectos individuales como sociales, y se utilizan para guiar la práctica en salud pública, medicina y psicología.

Principales Modelos:

Modelo Biopsicosocial:
Enfoque: Integra factores biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de la salud y la enfermedad

Características: Reconoce que el bienestar es el resultado de la interacción de estos tres componentes.

Aplicaciones: Utilizado en la medicina y psicología para abordar enfermedades crónicas y trastornos mentales.

Modelo Biomédico:
Enfoque: Se centra en factores biológicos y patológicos de la enfermedad, considerando a la salud como la ausencia de enfermedad

Características: Enfocado en el diagnóstico y tratamiento, sin considerar factores sociales o psicológicos.

Limitaciones: Ignora el contexto social y emocional del paciente.

Modelo de Salud Pública:

Enfoque: Se centra en la salud de poblaciones y comunidades, considerando determinantes sociales de la salud.

Características: Incluye políticas públicas, acceso a atención médica y educación en salud.

Objetivo: Promover la salud y prevenir enfermedades a nivel comunitario.

Modelo de Promoción de la Salud:

Enfoque: Se centra en capacitar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su salud.

Características: Incluye educación, concienciación y cambios en el comportamiento.

Objetivo: Fomentar estilos de vida saludables y empoderar a los individuos.

Importancia

Comprensión Integral de la Salud:
Los modelos permiten un enfoque más holístico de la salud, reconociendo que múltiples factores influyen en el bienestar.

Comprensión Integral de la Salud:
Los modelos permiten un enfoque más holístico de la salud, reconociendo que múltiples factores influyen en el bienestar.

Promoción de la Salud Mental:
Facilitan la comprensión de cómo las interacciones sociales y el entorno emocional afectan la salud mental.

Aplicaciones en la Vida Diaria:

Prevención de Enfermedades:
Utilizar el modelo biopsicosocial para adoptar un enfoque integral en la salud personal, considerando hábitos, emociones y relaciones.

Educación en Salud:
Fomentar la educación sobre determinantes sociales de la salud, como el acceso a alimentos saludables y atención médica.

Apoyo Comunitario:
Participar en iniciativas comunitarias que promuevan entornos saludables y la cohesión social.

Estilos de Vida Saludables:
Aplicar principios del modelo de promoción de la salud para hacer elecciones informadas sobre nutrición, ejercicio y bienestar emocional.

Factores emocionales

Los factores emocionales juegan un papel crucial en la salud. Algunos de los más importantes incluyen:

Emociones negativas: La ansiedad y la depresión están asociadas con una mayor morbilidad y afectan la calidad de vida.

Características: Ansiedad, tristeza, ira y frustración pueden afectar el bienestar físico y mental.

Objetivos: Identificar y procesar estas emociones para reducir su impacto en la salud.

Aplicación en la vida diaria: Llevar un diario emocional, hablar con un amigo o terapeuta y buscar actividades que generen alegría.

Estrés: El estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico y contribuir a enfermedades cardiovasculares.

Características: Respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes. Puede ser agudo o crónico.

Objetivos: Reconocer y manejar el estrés para evitar efectos negativos en la salud.

Aplicación en la vida diaria: Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda. Establecer límites y aprender a decir no.

Apoyo social: Tener redes de apoyo puede mejorar la resiliencia emocional y física, ayudando a enfrentar enfermedades.

Características: Red de personas que brindan ayuda emocional, información y recursos.

Objetivos: Fortalecer las relaciones sociales para mejorar la salud emocional y física.

Aplicación en la vida diaria: Participar en grupos comunitarios, mantener contacto con amigos y familiares, y ofrecer apoyo a otros.

Autoestima y autoconfianza: Una buena salud mental promueve hábitos saludables y una mejor adherencia a tratamientos médicos.

Características: Percepción positiva de uno mismo y de las propias habilidades.

Objetivos: Fomentar una imagen positiva que impulse hábitos saludables.

Aplicación en la vida diaria: Establecer metas alcanzables, practicar la autoafirmación y rodearse de personas que refuercen la autoestima.

Actitudes y creencias: Las creencias sobre la salud y el bienestar pueden impactar en los comportamientos de salud y en la recuperación de enfermedades.

Características: Las creencias sobre la salud afectan la manera en que se vive y se enfrentan enfermedades.

Objetivos: Promover actitudes positivas hacia la salud y el bienestar.

Aplicación en la vida diaria: Educarse sobre salud, adoptar hábitos saludables y practicar la gratitud y la positividad.

Manejo de emociones: La capacidad de gestionar las emociones influye en el bienestar general y en la forma en que se enfrentan los problemas de salud.

Características: Habilidad para identificar, entender y regular las emociones.

Objetivos: Mejorar la toma de decisiones y reducir comportamientos impulsivos.

Aplicación en la vida diaria: Aprender técnicas de inteligencia emocional, como la autorreflexión y la reestructuración cognitiva.