



Mapas conceptuales

Nombre del alumno: virginia vianey bautista Aguilar

Primer parcial

Materia: psicología y salud

Profesor: Luis Eduardo gordillo reyes

Licenciatura en enfermería

Primer cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de septiembre del 2024

## Introducción

En las últimas décadas este campo ha ido evolucionando aplicando nuevas estrategias en prevención e intervención que las diferencian de otras ramas de la psicología; sin embargo, aún existirían cuestiones que representan un reto en la actualidad como: el hecho de que la psicología de la salud no es considerada en cuanto a la atención a la salud se refiere, ya que se toma a la medicina como eje principal; por otro lado, la formación del profesional de la psicología de la salud es deficiente y no proporciona conocimientos teóricos ni metodológicos para hacer intervenciones adecuadas en esta área. Es el medio interno, donde se originan las motivaciones primarias de la conducta: hambre, sed, sueño, necesidad de oxígeno. La conducta, además, está regulada por el medio social, de donde surgen las exigencias de los familiares, los amigos, los vecinos y configuran las motivaciones sociales de la conducta.

## índice

origen de la conducta humana.....	3
Variable independiente de la salud.....	4
Variable ambiental como condicionantes de la salud.....	5
Modelo de relación entre persona y salud.....	6
Factores emocionales.....	7
Conclusión .....	8



## Origen de la conducta humana

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente

La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios. John B. Watson, representante de la psicología de la conducta o conductismo, postulaba que la psicología, en lugar de fundarse en la introspección, debía limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada.

## Tipos de conducta

### Agresiva:

La conducta agresiva es reconocida como la tendencia a dañar, destruir, contrariar, humillar, entre otras acciones que conllevan a la afectación de la integralidad de una persona, uno mismo o un objeto

### Positiva:

La conducta pasiva se caracteriza por no defender los propios derechos al no expresar correctamente las opiniones porque no se conocen, por no saber el modo de hacerlo o por creer que no son importantes para los demás.

VARIABLES INDEPENDIENTES DE LA SALUD

Es aquella que puede explicar el porqué del comportamiento de una variable dependiente. También puede llamarse exposición, variable de explicación, factores de riesgo o factores protectores

Tipos de variantes

la probabilidad de padecer ciertos síntomas

\*Las situacionales: tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.

\* Las personales: tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

\* Las consecuencias: anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente (Carlson, Harrigan y Seeley, 1997)

La persona tiene 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.

Variable ambiental como condicionante de la salud

Son factores abióticos: el clima (insolación, lluvia y temperatura), el suelo (composición, estructura y espesor), la geografía (altitud, latitud, orientación e inclinación de la ladera, cercanía de mares y océanos).  
Son factores bióticos: la vegetación, los animales y microorganismos que influyen en la vida de las personas

La alteración de los equilibrios naturales debida 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 de 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, etcétera)

contaminantes

1. Lluvia acida.
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.

Otros

1. Explosión demográfica.
2. Polución del aire.
3. Residuos tóxicos

Ambiente, salud y educación

Los seres humanos nos construimos desde lo socio ambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales. Si no tomamos conciencia de la importancia de proteger el ambiente y solucionar participativamente los problemas que éste padece, será difícil alcanzar un nivel de vida saludable.

## Modelo de relación entre persona y salud

La psicología de la salud 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 algunos pacientes.

### ¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

\*Fomentar la salud: Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico.

\*Prevención de enfermedades: Por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión.

\*Investigación: La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades.

\*Estudiar todos los factores: Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos

\*

### Relación entre psicología y salud

La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargado de múltiples posibilidades de desarrollo para las "ciencias psi". Entre ellas, pueden señalarse los desarrollos en psicoterapia, la psicología de la salud, la medicina conductual, la medicina psicosomática y la psicología de enlace, pudiendo considerarse dentro de ellos, incluso, asuntos relativos a disciplinas como la psiquiatría y el trabajo social.

## Factores emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva

### Reacciones emocionales básicas

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco

Bárbara Fredrickson ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo. Ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Fredrickson, 1998, 2001), que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia... comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para hacer frente a los momentos de crisis. Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta



## Conclusión

Comprender la salud no solo como la ausencia de enfermedad si no como el completo bienestar físico, psicológico y social, lejos de ser una definición objetiva y realista, representa fundamentalmente el objetivo principal de todos los profesionales que se encuentran en el área de la salud, es decir, como definición no representa una guía teórica que permita la delimitación del objeto de estudio. Antes a la psicología no estaba tan involucrada en el proceso de la salud, el rol del psicólogo era saber si las personas estaba cumpliendo con su adherencia al tratamiento y a lo que hoy en día la psicología de la salud no sólo se encarga de eso si no que también de promover y prevenir enfermedades y tratar las consecuencias de una enfermedad que pueden ser crónicas – degenerativas en cuestión de lo emociona