



Mi Universidad

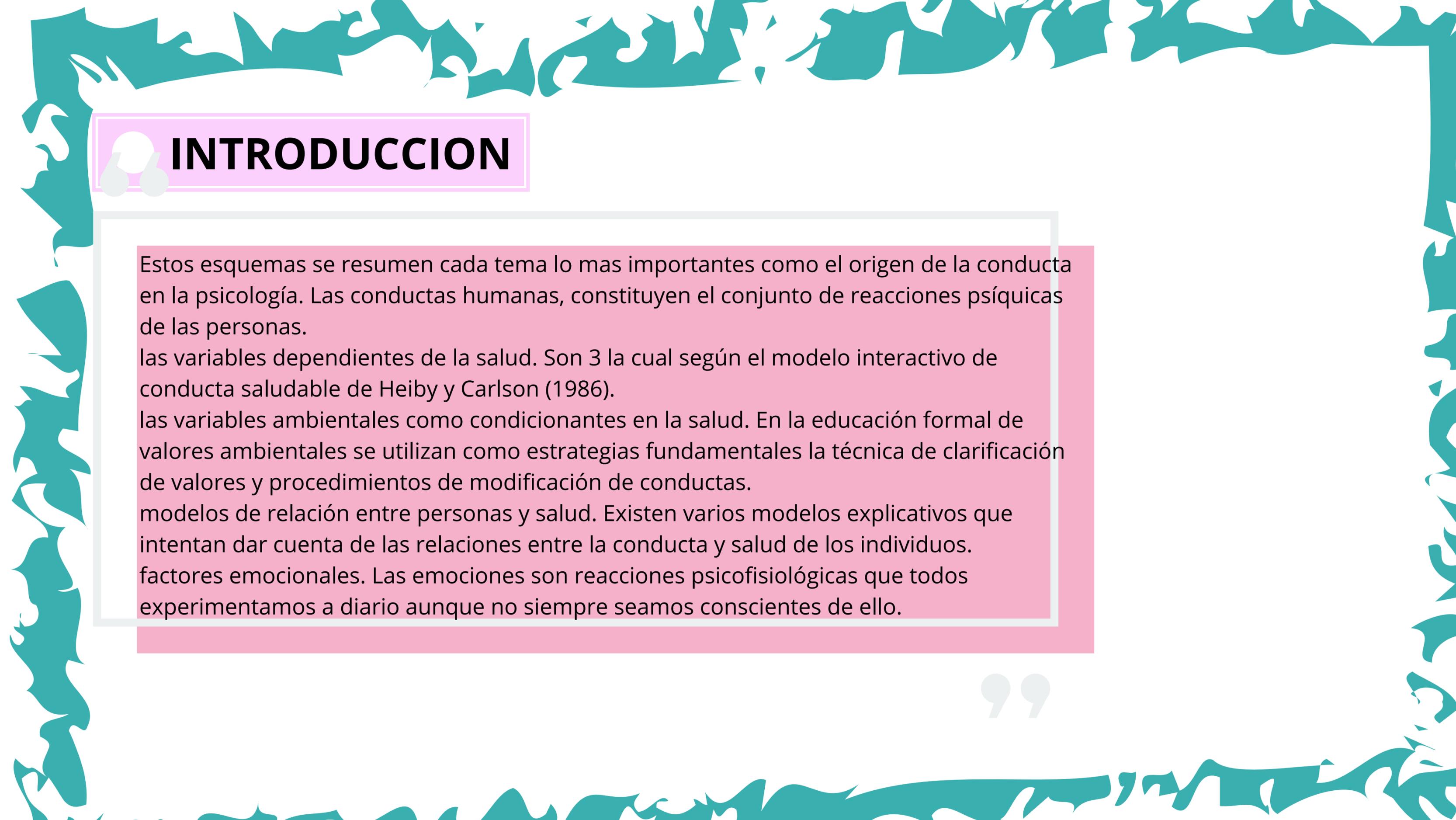
Esquemas

Nombre del Alumno: **Perla Monserrat Guillén Córdova**
Nombre del tema: **Fundamentos de la psicología de la salud**
Parcial: **1**
Nombre de la Materia: **PSICOLOGIA Y SALUD**
Nombre del profesor: **Luis Eduardo Gordillo Reyes**
Nombre de la Licenciatura: **Enfermería**
Cuatrimestre: **1**

Comitán de Domínguez, Chiapas 19 de septiembre de 2024

INDICE

INTRODUCCION.....	3
ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA.....	4
VARIABLES INDEPENDIENTES DE LA SALUD.....	5
VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES EN LA SALUD.....	6
MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONAS Y SALUD.....	7
FACTORES EMOCIONALES.....	8
CONCLUSIÓN.....	9



INTRODUCCION

Estos esquemas se resumen cada tema lo mas importantes como el origen de la conducta en la psicología. Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas.

las variables dependientes de la salud. Son 3 la cual según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986).

las variables ambientales como condicionantes en la salud. En la educación formal de valores ambientales se utilizan como estrategias fundamentales la técnica de clarificación de valores y procedimientos de modificación de conductas.

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

factores emocionales. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.



Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

por Conducta humana se entienden muchas representaciones artísticas más antiguas, que fueron encontradas en Francia, en las cuevas de Chauvet-Pont-d'Arc y Lascaux, cuyas edades se calculan en 31 000 y 17 000 años.

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas.

La Primera teoría señala que el origen del ser humano se dio en África hace más de 130 000 años, pero el comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40 000 de una manera muy abrupta, algunos piensan que incluso pudo deberse a una mutación genética.

La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento. La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios. John B. Watson.

El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

Segunda teoría coincide con la idea de un origen biológico africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual.

Primera variable independiente

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.

Segunda variable independiente

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.

Tercer variable independiente

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).

VARIABLES INDEPENDIENTES EN LA SALUD

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986).

Ángel fuma permanentemente en su oficina, a pesar de haber sido operado de un tumor cerebral. Está convencido que "de algo hay que morirse", que no tiene sentido abandonar ese hábito porque inevitablemente "todos vamos a terminar muriéndonos de algo", por tanto, no percibe ninguna ganancia en suprimir esta práctica. Esta creencia le ayuda a defender y justificar su conducta autodestructiva.

la percepción anticipada que el individuo tenga acerca de las consecuencias positivas (o refuerzo) a experimentar como resultado de sus prácticas saludables, constituye un importante regulador de sus elecciones presentes.

La percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad (grado de vulnerabilidad percibida) incide en las conductas saludables a adoptar y mantener

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

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.)

En la educación formal de valores ambientales se utilizan como estrategias fundamentales la técnica de clarificación de valores y procedimientos de modificación de conductas.

En las sociedades latinoamericanas, 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

- Explosión demográfica.
- Polución del aire.
- Residuos tóxicos.
- Incendios.
- Depleción íctica.
- Enfermedades relacionadas con el ambiente.
- Deficiente o ausente educación ambiental, simultánea a la patología humana del ecocidio

alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente
Nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida

- ## variables ambientales
- 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.

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONAS Y SALUD

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

Dichos modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker, 1984), el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada (Edwards, 1961), el de la teoría de la motivación por la protección (Prentice-Dunn y Rogers, 1986) y el de la teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein, 1980).

por Suls y Rittenhouse (1990) se ha comprobado que los individuos hostiles se caracterizan por presentar conductas de desconfianza e irritabilidad que desencadenan un estado constante de hipervigilancia asociado con la vasoconstricción del músculo y a aumentos de NorAdn y testosterona, lo que puede explicar efectos nocivos tales como la elevación de la tasa cardíaca y presión sanguínea, la agregación plaquetaria, endurecimiento de arterias, factores todos ellos implicados en el riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares.

Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades. Una alternativa a estas propuestas son los modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse (1990),

La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza lo cual, a su vez, provoca un aumento del arousal fisiológico que desencadena respuestas tales como el aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardíaca y de la secreción de catecolaminas (Adn y NorAdn) con el consiguiente efecto nocivo sobre arterias y vasos sanguíneos

modelos de la explicación entre personalidad y salud

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

Si esta hiperactividad fisiológica es elevada en intensidad o frecuencia, afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo

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. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad... y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.

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.

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.

La activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de la neurotransmisión, activación del eje hipotalámico-hipofisario-corticosuprarrenal con perturbación de ritmos circadianos de cortisol

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituimos por otros como el sedentarismo o las adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.

En relación a los trastornos cardiovasculares, varios estudios han mostrado que 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.

CONCLUSION

En conclusión estos esquemas fueron una forma de explicar cada tema y decir lo mas importante como los orígenes de la conducta Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

las variables independientes en la salud Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios.

las variables ambientales como condicionantes en la salud. 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

modelos de relación entre personas y salud 1) la personalidad induce hiperactividad

2) predisposición conductual

3) la personalidad como determinante de conductas agresivas

factores emocionales. 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.