

CIENCIAS PSICOSOCIALES

APLICADAS A LA SALUD II

2º. DE ENFERMERÍA

TEMA 1

ANTROPOLOGÍA DE LA SALUD

- Indica un hecho que pueda considerarse como antecedente histórico de la Antropología.

En los siglos XVI y XVII se usaba el término Antropología como sinónimo de anatomía.

- Define la Antropología y precisa su objeto de estudio.

Antropología: "Ciencia que se ocupa específicamente del estudio del hombre".

El objeto de su estudio es el hombre como "ser animal" y para ello investiga su aspecto anatomofisiológico, comportamiento y reacción frente al medio, y comportamiento individual y social.

- Distingue entre aspecto material e inmaterial de la cultura humana.

Lo material, como su nombre indica, es toda la materia que necesita el hombre para vivir, avanzar hacia un futuro... Es todo lo que puede tocar... Sin embargo, lo inmaterial es algo que no se puede palpar, pero sí sentir, apreciar... Es todo aquello que une a los hombres y les ayuda a vivir en sociedad.

- ¿Qué es la Antropología de la Salud?

Es una disciplina de la antropología social, consolidada en la década de los 70, a partir del interés por las dimensiones sociales y culturales del continuo Salud–Enfermedad.

En un principio se centra en sistemas terapéuticos primitivos y tradicionales, más tarde, en los años 80, deja esto a un lado y se centra en los análisis de nuevos problemas: epidemiología social, síndromes culturales y sistemas sanitarios e institucionales.

- ¿Está exento el modelo biomédico de carga cultural? Explica en qué sentido.

El modelo biomédico no está exento de la carga cultural, ya que ésta está o tiene relación terapéutica con otros sistemas de curación tradicionales.

- Explica comparativamente las características de la relación PS–US en el modelo biomédico en el antropológico.

La relación PS–US en el modelo biomédico tiene las siguientes características:

Analíticamente es unidimensional, comunicativamente unidireccional y terapéuticamente unilateral, es decir, la enfermedad es percibida como una entidad biológica, predomina el modelo explicativo del PS sobre el del US, familiares... Es decir, no hay negociación y el tratamiento es fundamentalmente farmacológico.

Sin embargo, el modelo antropológico es todo lo contrario: analíticamente pluridimensional; comunicativamente, bidireccional y terapéuticamente polifacético, es decir, no es sólo una entidad biológica, sino que también tiene en cuenta la construcción social, hay una comunicación entre PS y US, tienen valor ambos modelos explicativos y el tratamiento no se basa tan sólo en fármacos, sino que se abre a otro tipo u otras posibilidades terapéuticas.

- Diferenciar con claridad las tres dimensiones de la enfermedad mediante los conceptos de "disease", "illness" y "sickness".
- Señala cuál es la perspectiva dominante en los trabajos de la Antropología clásica o tradicional y cuál es la característica de las tendencias actuales.

La perspectiva dominante en los trabajos de antropología clásica es el etnocentrismo y las tendencias actuales se caracterizan por su mayor disciplinaridad.

- Indica las principales líneas de investigación y aplicación de la Antropología de la salud actualmente.

Getino Martínez señala como prioritarias las siguientes:

- Los sistemas sanitarios.
- Las relaciones entre antropología y epidemiología.
- Los Culture–Bound Syndromes.
- Las aportaciones de la antropología a la educación para la salud.
- ¿Qué dimensiones de análisis podemos utilizar, según Press (1990), para investigar la naturaleza de los sistemas sanitarios y su relación con otros factores socioculturales?
 - La dimensión práctica o de relación personal de salud–usuarios.
 - La dimensión institucional.
 - La dimensión sociocultural.
- ¿Qué nuevo planteamiento ha supuesto para la epidemiología la Antropología de la salud? ¿Qué nombre recibe esta orientación? ¿Cuáles son sus líneas temáticas más sobresalientes?

La antropología de la salud se orienta más bien hacia los factores socioculturales y esto supone un nuevo planteamiento para la epidemiología y es que la enfermedad, cronificación y mortalidad son de etiología multicausal, como pueden ser: hábitos de riesgo, las concepciones sobre el cuerpo...

- Explica el término "sickness career" y sitúalo en su correspondiente línea temática.

"Sickness Career": Recorrido que hacen los usuarios a través de los centros o instituciones sanitarias para solucionar sus problemas.

Se encuentra en la línea temática de los procesos de búsqueda y obtención de salud.

- ¿Qué se quiere decir con el término "Culture–Bond Syndromes"?

"Culture–Bond Syndromes": Trastornos que se dan en marcos socioculturales concretos.

- ¿Qué se quiere decir con que la medicina occidental tiende a la anulación de la diversidad cultural? ¿En qué sentido se dice que el papel de la Antropología de la Salud es precisamente todo lo contrario?

Intenta homogeneizar las características diagnósticas y los nexos explicativos de las enfermedades en los distintos contextos culturales. La antropología de la salud es todo lo contrario, ya que intenta analizar la

especificidad de las enfermedades y aproximándose a ellas ya que constituyen entidades locales y culturales.

- ¿Por qué las narraciones que realizan los sujetos de sus propios síntomas y sensaciones constituyen un importante y rico material de investigación antropológica? ¿Qué nombre recibe esta aproximación etnográfica a la enfermedad individual?

Porque no sólo proporciona información sobre los niveles subjetivos de la enfermedad, sino también sobre los aspectos socioculturales en los que se encuentran los usuarios de la salud.

A esta aproximación etnográfica a la enfermedad se le denomina procedimiento fenomenológico.

- ¿Por qué muchos programas de Educación sanitaria, de tipo biomédico, realizados en países en vías de desarrollo han resultado poco eficaces? ¿Qué tipo de programas aparecen como más eficaces?

Por el desconocimiento o por no tener en cuenta el marco cultural de la población por parte de los realizadores de dicho programa. Ha sido una intervención unilateral sociocultural sobre la que va a actuar y animar al equipo sanitario a participar en los objetivos y funcionamiento del programa.

- ¿Existe una aproximación antropológica en Enfermería? Justifícalo.

Sí existe una aproximación antropológica en enfermería, porque el papel de ésta se está vinculando particularmente a las prácticas de protección y cuidados de la salud, y toda situación de cuidados es, en sí, una situación antropológica.

- Señala tan solo dos de las características identificativas de una aproximación antropológica de la Enfermería a la salud.
 - Parte de lo que las personas son y de cómo se expresan,
 - Implica un reencuentro con las personas.
- En tu opinión, ¿cuál es la ventaja más importante de una aproximación antropológica a la situación de cuidados de Enfermería?

La aproximación antropológica a los cuidados es generadora de, y facilita, su estructuración.

¿Cómo? Pues, por una parte, estimulando la observación activa; y por otra, favoreciendo la utilización de la experiencia y su confrontación con otras fuentes de saber. Para la Antropología de la Salud, cada persona es fuente de saber para el P.E. Así, aprender a percibir emociones y sentimientos de las personas cuidadas y las que experimentan los propios P.S. es una fuente de saberes que abre múltiples posibilidades de utilización en enfermería.

- En tu opinión, ¿cuál es el tipo de dificultad más importante para utilizar la aproximación antropológica en Enfermería.

Dificultades para desprenderse de marcos conceptuales preestablecidos o dominantes, o definiciones o conceptos no bien asimilados.

Dificultades para hacer valer económicamente y socialmente los resultados de la aproximación antropológica en el ámbito sanitario.

TEMA2

SOCIOLOGÍA DE LA SALUD

- Sitúa históricamente el origen de la Sociología como disciplina científica. Entre los grandes cambios que contribuyeron a su nacimiento, señala el que, a tu juicio, pudiera tener mayor relevancia.

La sociología como disciplina surgió a lo largo de los S. XVIII y XIX, ante la pregunta acerca de la función de la sociedad, que surge a partir de los grandes cambios sociales y políticos que se dan en esta época.

- Las transformaciones económicas: (Industrialización, emigración...)
- Define la Sociología y precisa su objeto de estudio.

Sociología: Es el estudio de las sociedades humanas y del comportamiento humano en situaciones de interacción.

Su objeto de estudio son los patrones recurrentes en las actitudes y comportamiento de la gente y cómo varían éstos ante las variaciones de tiempo, cultura y grupos sociales.

- Distingue entre micro y macrosociología como dos niveles de análisis.

Dentro de los niveles de análisis sociológico tenemos: el de pequeña escala o microsociología, que observa el comportamiento diario y la interacción cara a cara, por ejemplo: el ceder el asiento a una persona mayor. Y el de gran escala o macrosociología, que investiga todas las situaciones y mecanismos sociales, su estructuración y sus efectos a largo plazo.

Ambos niveles se complementan con frecuencia.

- ¿Cuáles son los interrogantes básicos de la Sociología y cuáles sus respectivas respuestas?
- ¿Qué mantiene unidos a los miembros de una sociedad? La sociedad tiene una tendencia natural a desarrollarse hacia un estado de integración funcional, en la que las partes que la componen desempeñan funciones diferentes y trabajan juntos y de forma continuada, y a través del ejercicio de poder se persuade u obliga a los demás a aceptar el orden social establecido.
- ¿Qué relación existe entre individuo y sociedad? Los individuos son capaces de interpretar la realidad creando nuevos indicadores sociales que constituyen la sociedad. Se cree que la sociedad está considerada por las acciones de los individuos, y que las fuerzas sociales surgen de la forma en que se organiza la sociedad.
- Relaciona autor con postura teórica.

En folio de preguntas.

- Distingue entre interacción social y estructura social.

Interacción Social es el intercambio de acciones y respuestas que las personas realizan dentro de la sociedad y la estructura social, y Estructura Social se refiere a las formas en que la sociedad, como un todo, actúa y está colocada en su conjunto.

- Distingue entre status y rol.

Status es la imagen social de que goza cada persona y Rol es un conjunto de comportamientos, actitudes, obligaciones y privilegios que se esperan de cualquier persona que ocupa un Status particular.

- Pon ejemplo de cada tipo de status:

- Adscrito.....Inteligencia
- Adquirido.....Director de Empresa
- Principal.....Presidente del Gobierno
- Dominante.....Los fieles dentro de la Iglesia

- ¿En qué consiste la función integradora del rol?

Es la unificación de todas las características (rasgos personales, conocimientos...) y las múltiples conductas de una persona.

- Distingue entre normas, valores y creencias sociales.
 - Normas: Reglas o pautas con las que interactúan un grupo de individuos y se desenvuelven en la vida social.
 - Creencias: Son configuraciones cognitivas moldeadas social y culturalmente acerca de la naturaleza del mundo, de la sociedad y de nosotros mismos.
- Expón alguna razón por la que se pueda decir que los valores son funcionales.

Funcionan como medio de solidaridad o agrupación social.

- La salud es un valor, pero ¿de qué tipo? Identifícalo.
- Según la clasificación de Alport, Vernon y Lindzey, es:

– Teórico – Social

– Económico – Político

– Estético – Religioso

- Según la clasificación de Rockeach, es:

- Terminal (metas o fines)
- Instrumental (modos de conducta)

- ¿La salud es un valor fundamental o universal. Razona tu respuesta.
- ¿En qué estriba la fuerza de una creencia? ¿Puedes poner un ejemplo referido al campo de la salud.

La fuerza de una creencia estriba en su interiorización. Ej.: La persona que mantiene su fe en Dios para superar su enfermedad.

- Distingue entre relación social y red social ¿En qué tipo de red social calificarías un equipo sanitario?
 - Relación social: Cualquier interacción perdurable entre 2 ó más personas.
 - Red social: Relaciones entre personas que están unidos directamente o indirectamente mediante compromisos y vías de comunicación variada.
- ¿Qué categorías sociales son determinantes de:
 - la homogeneidad / heterogeneidad de la sociedad.

Sexo, raza y religión.

- la igualdad / desigualdad de la sociedad.

Clase social, educación, poder.

- Completa la Figura 3 (pág. 40).

En folio de preguntas.

- ¿Consideras que en nuestra cultura occidental, las costumbres, creencias y valores son muy vulnerables. Razona tu respuesta.

Disciplina que a través del estudio de las sociedades humanas y del comportamiento de éstas, nos ayuda a comprender los aspectos del fenómeno salud / enfermedad.

- Define la Sociología de la Salud: construye tu propia definición.

En mi opinión, el paradigma que sigue nuestro sistema sanitario es el "sociosanitario" ya que la salud se define como un ambiente saludable, porque éste es fundamental para un buen estado de salud, así como la satisfacción de todas las necesidades básicas para la vida; y como terapia tenemos la modificación del sistema social, aunque también supondría una adaptación a los desafíos ambientales internos y externos que no pudieran modificarse.

- En tu opinión, ¿qué paradigma sigue nuestro sistema sanitario? Razona tu respuesta.
- El papel de las redes sociales primarias en el control de la enfermedad y la protección de la salud.
- "La familia es el contexto más importante dentro del cual la enfermedad se presenta y se resuelve".
- Las teorías, definiciones o interpretaciones de la salud / enfermedad...
- La posible integración y coordinación de los servicios sanitarios y sociales.
- El papel sociológico en el sistema sanitario.
- El análisis de la adecuación de los servicios sanitarios a las necesidades vitales de la población.
- La conceptualización, construcción y análisis de los indicadores sociosanitarios.
- La investigación / evaluación de los programas sociosanitarios.
- El papel del voluntariado en los servicios sanitarios
- Edad, salud y curso de la vida.
- Señala las reas temáticas de la Sociología de la Salud, ordenándolas según la importancia que, en tu opinión, tienen sus aportaciones para la Enfermería.
 - Conocer a fondo las necesidades de salud de la población.
 - Identificar con precisión y objetividad las orientaciones teóricas que deben guiar a los sistemas y servicios sanitarios para cubrir tales necesidades.
- ¿Cuáles pueden ser los puntos clave que, desde la perspectiva sociológica, la Enfermería, como ciencia y profesión, debería tener en cuenta a la hora de aplicar cuidados de salud.
- Situar a la persona y al grupo en el contexto social y como usuario del sistema sanitario.
- Aplicar las nociones básicas de la sociología para mejorar los cuidados.
- Análisis sociológico de los recursos sanitarios, humanos e institucionales.
- Mostrar la relación salud – enfermedad – sociedad.
- Utilizar la metodología sociológica.
- Acercar la reflexión sociológica a la práctica cotidiana.
- Aproximación global y disciplinar a la persona.
- Ordena por orden de importancia (según tu opinión) los objetivos explicitados en la literatura sobre Sociología y Enfermería.

Cuadro en folio de preguntas.

- En base al conocimiento que tienes ya de la profesión de enfermera ¿qué criterios de cambio consideras que están más claramente establecidos entre los profesionales de la salud y en la población general. Para ello, puedes ordenar los criterios del Cuadro 2 (pág. 47) para cada sector profesional

Cuadro en folio de preguntas.

Tema 3

PSICOLOGÍA DE LA SALUD

- Aporta evidencia empírica reciente (artículo revista, libro, Prensa, etc.) que ponga de relieve la importancia de la Psicología de la Salud.

Ver fotocopia de artículo.

- ¿Qué es la Psicología de la Salud? Expón la definición que más te convenza (puede ser del libro de texto o de cualquier otra fuente en cuyo caso se aportará la debida referencia bibliográfica). ¿En qué sentido la Psicología de la Salud comprende a la salud mental?

Psicología de la salud es la especialización dentro de la psicología que se ocupa de la salud física.

Comprende a la salud mental cuando ésta afecta al bienestar físico de las personas.

- Señala las principales áreas de dominio de la Psicología de la Salud.
- Promoción y mantenimiento de la salud.
- Prevención y tratamiento de la enfermedad.
- Factores asociados al origen y desarrollo de la enfermedad.
- Servicios de salud y política sanitaria.
- En tu opinión, ¿con qué otra disciplina psicológica está más relacionada la Psicología de la Salud?

La psicología comunicativa, ya que es un complemento natural de la psicología de la salud en cuanto a ciencia aplicada a la salud, y en ella confluyen las diferentes disciplinas básicas, médicas, psicológicas, sociológicas, epidemiológicas... que fundamentan los programas de intervención para la prevención de la enfermedad, la promoción de la salud y la educación para la salud.

- Expón con brevedad y precisión las razones por las que ha surgido la Psicología de la Salud.
- Razones de tipo teórico o científico:

Salud = estar sano

Auge del modelo biopsicosocial.

- Razones de tipo epidemiológico:

"El 99 % de nosotros nacemos sanos, y nos ponemos enfermos como resultado de nuestro comportamiento no saludable y de las condiciones ambientales malsanas.

- Razones de tipo económico:

Costos de salud: Mejor estado de salud y mejor nivel asistencial de cuidados.

Por ello, mayor atención en medidas preventivas:

Cambio de conductas no saludables...

- ¿Cuáles son los modos en que las variables psicológicas pueden afectar a la salud.

Expónlos lo más esquemáticamente posible, aportando ejemplo en cada uno de ellos.

- Conductas cognitivas, emocionales y sociales.

Ej.: Higiene bucal.

- Componentes psicológicos.
- El componente psicológico ante fisiopatologías más relevantes que éste, es fundamental ya que puede agravar o mejorar el proceso.

Ej.: Optimismo y lucha de una persona con cáncer.

- La conducta del individuo puede afectar a su bienestar y adaptación social.

Todas las variables psicológicas influyen siempre de forma directa o indirecta, positiva o negativamente en todos los trastornos emocionales.

- Entre las contribuciones de la Psicología en orden a "reestructurar la política de formación de los Profesionales de la Salud" (meta 4), ¿cuál consideras más importante y necesaria para la Enfermería? Razona tu elección.

Habilidades didácticas y pedagógicas de educación para la salud, ya que para potenciar ésta y mantenerla debemos transmitir a la sociedad lo importante que es practicar diariamente conductas sanas, las cuales son fundamentales, entre otras cosas, para prevenir la enfermedad y vivir en un estado saludable.

- Compara las ventajas y limitaciones de los Modelos biomédico y Biopsicosocial. En base al conocimiento y experiencia que ya tienes del sistema sanitario, ¿qué Modelo es el predominante? ¿Por qué es así.

Las diferencias en las ventajas del modelo biomédico y biopsicosocial son que éste último evita el reduccionismo del modelo biomédico, al enfatizar la importancia que cada nivel tiene para la salud, además evita el dualismo mente / cuerpo al subrayar la existencia de interconexiones de los diferentes sistemas; un cambio o desequilibrio en uno cualquiera de los niveles de la jerarquía afecta también a todos los demás.

En mi opinión el modelo predominante es el biopsicosocial, ya que, p. e.: un tumor maligno (cambio a nivel de tejido) afecta tanto a nivel inferior (sistema celular) como a los superiores (familiar, personal...)

- Entre las aportaciones de la psicología a la Enfermería, ¿cuál consideras de mayor interés y relevancia? Razona tu elección.

El conocimiento de los principios que determinan el aprendizaje de nuestra conducta de salud, así como los mecanismos necesarios para el cambio o modificación de los comportamientos no saludables.

Porque el aprendizaje de esta conducta y sus mecanismos nos ayudan a prevenir enfermedades, con lo cual disminuirán los gastos sanitarios, se mejorará el estado de salud...

10. Expón las dos aportaciones de la Enfermería a la Psicología. ¿Se te ocurre alguna otra.

- Cómo superar la problemática salud / enfermedad mediante una relación de ayuda.
- Un marco concreto de intervención e investigación psicosocial en el área de la salud mediante el asesoramiento y el apoyo.

TEMA 4

CONDUCTAS DE SALUD

SU NATURALEZA, MANTENIMIENTO Y MODIFICACIÓN

- Distingue entre conducta patógena e inmunógena.

Conductas patógenas son aquellas que nos hacen más susceptibles a contraer enfermedades, todo lo contrario de conductas inmunógenas, que son aquellas que pueden protegernos de la enfermedad.

- ¿Qué son las conductas de salud? Defínelas y señala sus principales características.

Conductas de salud: son aquellas que realizan personas estando sanas, con el propósito de prevenir la enfermedad, evitando las patógenas y practicando las inmunógenas.

Se caracterizan por ser inestables y relativamente autónomas.

- ¿Qué dificultades o barreras encuentran los programas de prevención primaria? En tu opinión, ¿cuál de ellas consideras de mayor importancia psicológica.
- Barreras culturales y actitudinales, ya que hay valores que entran en conflicto con los hábitos de vida saludables.
- Barreras provenientes de la naturaleza de los hábitos de salud p. ej.: el tabaco es un hábito patógeno que nos produce una satisfacción inmediata, sin embargo, el ejercicio, que es un hábito saludable, requiere un esfuerzo, renunciar a algo...
- Barreras dentro del sistema de salud.
- Barreras dentro de la psicología.

4. Expón esquemáticamente los determinantes de las conductas de salud.

Autopercepción de síntomas

Factores personales: Factores emocionales

Factores cognitivos

Variables sociodemográficas

Primeras experiencias de socialización

Factores Sociales: Valores y normas asociados a una cultura o grupo socioeconómico

Influencias de los grupos

Acceso a los sistemas de salud

5. Expón las bases y los componentes de uno de los modelos explicativos, ayudándote de un diagrama. Señala cuál es, en tu opinión, su principal ventaja y su mayor inconveniente.

- Mayor ventaja: su utilidad para explicar y predecir determinadas conductas preventivas.
- Inconveniente: no es un modelo suficiente para ayudar a instaurar comportamientos estables que promuevan o favorezcan la salud.

6. Si consideramos conjuntamente el MCS y la TAR/TAP, ambos modelos asumen un postulado común. Señálalo.

"Los determinantes primarios de la salud son las creencias y las actitudes..." y "que las conductas de salud son el resultado de nuestra intención consciente".

7. ¿En cuál de los modelos interviene un elemento que tiene mucho que ver con el gradiente de reforzamiento. Explícalo brevemente.

Modelo TMP (Teoría de la Motivación Protectora).

Gradiente de reforzamiento: Capacidad de recompensarse a uno mismo por ser bueno, por ejemplo: el comprobar que tabacalera va a dejar de beneficiarse a costa de tu salud.

8. ¿Qué dos aproximaciones se exponen en orden a modificar los hábitos de salud.

- Cambio de creencias y actitudes: éstos son requisitos previos para cambiar la conducta.
- El papel de los medios de comunicación en la modificación de las conductas de salud.

9. La eficacia de un mensaje persuasivo depende fundamentalmente del efecto que produzcan en el receptor cuatro elementos claves. Indícalos.

- Fuente persuasiva.
- El mensaje (el contenido de éste).
- El canal comunicativo.
- El contexto.
- El primer paso para cambiar las conductas de salud es proporcionar información. Pero ¿vale cualquier información? ¿Qué tipo de información hay que dar? ¿Qué pasos o requisitos tienen que darse para conseguir el interés informativo en nuestra audiencia?

Primero hay que proporcionar a las personas una información apropiada que guíe sus acciones, haciendo que se interesen por la información relevante.

Los pasos a seguir:

- Atención al mensaje de salud.
- Comprensión.
- Aceptación.
- Retención.
- Actuación.
- ¿Qué características de la fuente informativa la hacen más persuasiva?
- Credibilidad.
- El atractivo.
- El poder.
- La semejanza con el receptor.
- ¿Qué características del mensaje de salud lo hacen más eficaz?

Los mensajes deben ser:

- Claros.
- Concisos.
- Directos.
- No demasiado complejos.

- ¿Qué organización darías a un mensaje de salud para que fuese más persuasivo?

La organización que daría a un mensaje de salud para que fuese más persuasivo sería el orden de los argumentos. Siendo éste de menor a mayor dureza, para que impacte más el mensaje.

- ¿Qué tipo de mensaje está relacionado con lo que en salud se conoce como apelación al miedo. Pon algún ejemplo actual de mensaje de salud basado en la amenaza.

Los mensajes racionales.

Por ejemplo: El bañarse antes de que hayan pasado al menos 2 h. desde que se comió puede ocasionar un corte de digestión.

- Actualmente, la posición más admitida es que conforme aumenta la intensidad del miedo contenido en el mensaje aumenta la eficacia del mensaje persuasivo. ¿Es eso cierto? ¿Por qué?

No es cierto, porque no tiene por qué tener relación el miedo contenido en el mensaje con el miedo que puede provocar en el receptor, ya que el miedo intenso de un mensaje puede ser evitado cognitivamente por el receptor.

- Explica brevemente cómo ciertas características del receptor (inteligencia, autoestima) pueden tener efectos contrarios sobre los procesos de recepción y aceptación del mensaje de salud.

Recepción y comprensión del mensaje.

- Inteligencia

Resistencia a la persuasión.

Fácil aceptación de los mensajes.

- Autoestima

Poca probabilidad de aceptar los mensajes.

- ¿Qué idea básica asume el enfoque cognitivo–conductual en orden a la promoción de la salud? ¿Por qué es así?

La idea básica que asume el enfoque cognitivo–conductual es que la conducta y la cognición deben considerarse conjuntamente a la hora de enfrentarse a la modificación de los hábitos de salud, porque la gente responde mejor a las representaciones cognitivas de condiciones ambientales.

La mayor parte del aprendizaje humano está controlado por los procesos cognitivos, con lo cual se explica por qué una persona se implica en una conducta nociva.

- ¿En qué consiste básicamente la técnica de auto–observación? ¿Qué aspectos recoge? ¿Qué instrumentos utiliza?

Consiste en atender deliberadamente a la propia conducta y en registrarla a través de un procedimiento previamente establecido. Recoge los siguientes aspectos:

- Aspectos específicos de la conducta del objeto.
- Aspectos que la rodean, bien sea:
 - Desencadenándola (antecedentes)
 - Manteniéndola (consecuentes)

Pueden utilizarse como instrumentos:

- hojas
- gráficas
- relojes...
- Distingue entre Terapia aversiva y Desensibilización sistemática.

La terapia aversiva consiste en asociar una conducta de salud indeseable con una experiencia desagradable. Ej.: alcohol + disulfiran ! vómitos...

Sin embargo, la desensibilización sistemática es un proceso de contracondicionamiento de 2 respuestas psicofisiológicas incompatibles. Ej.: ansiedad – relajación.

Ambas conductas son de condicionamiento clásico aplicadas a la modificación de las conductas de salud.

- La reestructuración cognitiva es un conjunto de técnicas dirigidas a ayudar a la persona, ¿en qué aspectos?

La reestructuración cognitiva es un conjunto de técnicas dirigidas a ayudar a la persona a:

- Localizar los pensamientos negativos automáticos y las creencias irracionales.
- Identificar los errores o distorsiones cognitivos
- Sustituirlos por creencias, pensamientos y habilidades sociales más adaptativas.

TEMA 5

EL ESTRES

SIGNIFICADO, IMPACTO, RECURSOS Y TÉCNICAS

- Expón brevemente las tres formas de conceptualizar el estrés, indicando qué modelos teóricos se basan en cada una de ellas.
- Como un conjunto de estímulos ! Modelo psicológico del estrés.
- Como una respuestas ! Modelo fisiológico del estrés.
- Como un proceso ! Modelo psicológico del estrés.
- Distingue entre evaluación primaria y secundaria.

La evaluación primaria plantea la pregunta de si el bienestar psicológico, el status laboral y económico o las relaciones interpersonales están en peligro, es decir, la persona valora el significado de lo que está ocurriendo.

Y la evaluación secundaria. Se refiere a los propios recursos para afrontar la situación.

- Expón esquemáticamente las principales fuentes de estrés.

Las principales fuentes de estrés son:

Situaciones de conflicto

– Fuentes personales

Situaciones de enfermedad

Acontecimientos críticos

Estado de tensión excesiva

– Fuentes familiares

Patrones de interacción familiar

Atmósfera emocional

Contexto escolar

– Fuentes sociales

Contexto laboral ! Ambiente físico

Demandas estresantes del trabajo

Contenido del trabajo

Desempeño de roles

Promoción laboral

Paro

Jubilación

- Distingue los distintos niveles de estresores según el impacto provocado sobre el bienestar de la persona.

Niveles estresores:

- Según el impacto presumible sobre el bienestar de la persona.

Desastres naturales

- Acontecimientos Desastres provocados por seres humanos

Traumáticos Acciones catastróficas

Ataques físicos

- Acontecimientos Positivos

Vitales importantes Negativos

- Según el tipo de activación fisiológica que producen.
- Expón esquemáticamente qué factores influyen en la evaluación de un acontecimiento como estresante.

Generales

Creencias

Específicas

–Elementos cognitivos

Valores

Compromisos Ideas abstractas

Metas

Según Causal

"el locus" De control

Factores Personales –Elementos motivacionales Según la Estables

estabilidad Inestables

Según la Globales

amplitud Específicos

Compromiso

Dureza Control personal

Desafío

–Elementos de hábitos de

comportamiento –Orientación de

logro competitivo

Patrón de con– –Urgencia

Ducta tipo A temporal

–Sentimiento de

ira y hostilidad

Potencialidad estresante (inherente a la situación misma)

Controlabilidad

Mutualidad

Factores situacionales Ambigüedad

Ocurrencia / recurrencia

Cronología

Familiaridad

- De acuerdo con el modelo de Eysenck, ¿qué tipo de reacción al estrés protege del cáncer y de la cardiopatía? ¿Qué características de la personalidad disminuyen el riesgo de trastornos psicosomáticos?

Tipo I y tipo II de reacción al estrés, protege del cáncer y cardiopatía respectivamente, y además el tipo III, que alterna las características de los dos anteriores.

Las características de personalidad que disminuyen el riesgo de trastornos psicosomáticos son:

- Optimismo.
 - Sentido del humor.
 - "Hardiness" (dureza, resistencia).
 - Motivación social.
 - Autoestima.
- ¿Qué se entiende por afrontamiento del estrés? ¿Cómo puede considerarse?

Afrontamiento del estrés es el cómo se hace frente a una situación de estrés.

Se puede considerar como:

- Un estilo de comportamiento.
 - Un proceso.
- ¿Qué se entiende por recursos de afrontamiento? Expón esquemáticamente su clasificación.

Recursos de afrontamiento son los elementos y / o capacidades, internos o externos, con que cuenta la persona para hacer frente a las demandas de la situación o acontecimiento potencialmente estresante. Según Lazarus y Folkman se clasifican en:

Físicos

Internos Psicológicos

Instrumentales

Sociales

Externos

Materiales

- ¿Qué entiendes por estrategia de afrontamiento? Expón esquemáticamente sus diferentes tipos o categorías?

Estrategias de afrontamiento son maneras de reducir la tensión y devolver el equilibrio.

Se clasifican en:

- Estrategia focalizada en el problema: para cambiar la relación ambiente–persona.
- Estrategia focalizada en la emoción: para cambiar el modo de actuar o interpretar lo que está ocurriendo y mitigar el estrés.
- ¿Las estrategias focalizadas en el problema se facilitan o se interfieren con las focalizadas en la emoción? Ilustra tu respuesta con un ejemplo.

Las estrategias focalizadas en el problema se facilitan y se interfieren con las focalizadas en la emoción.

Ej.: Reducir la ansiedad ! Facilita la toma de decisiones.

Quitar importancia a algo ocurrido puede inhibir la toma de decisiones.

- ¿Cómo puede el afrontamiento impactar nuestra salud?
 - Directamente a través de mecanismos fisiológicos.
 - Indirectamente a través de la conducta de salud.
- Haz un esquema en que aparezcan los factores determinantes del afrontamiento.

FACTORES DETERMINANTES DEL AFRONTAMIENTO !

- Factores internos:
- Control psicológico como moderador del estrés.
 - Control conductual.
 - Control cognitivo.
 - Autoeficacia.
 - Características de la personalidad y el afrontamiento
 - ◆ Optimismo.
 - ◆ Autoconcepto.
 - ◆ Hostilidad.
 - ◆ La risa.
 - ◆ Sentido del humor.
 - Factores externos:
 - Apoyo social ! tipos:
 - ◆ Apoyo estimativo.
 - ◆ Apoyo informativo.
 - ◆ Apoyo instrumental
 - ◆ Apoyo de acompañamiento.
 - ◆ Medidas de apoyo social:
 - ◇ De estructura de las redes sociales.
 - ◇ De función o contenido del apoyo.
 - ◇ Relación entre apoyo social y salud.

◇ Distingue entre control conductual y cognitivo.

El control conductual es la creencia personal de que uno es capaz de influir sobre aspectos aversivos.

Ej.: anciano – residencia ! Autonomía / dependencia.

El control cognitivo es aplicar estrategias cognitivas (ver lo bueno, distraerse).

Ej.: cirujía ! ver las ventajas.

◇ Distingue entre locus de control y autoeficacia.

Autoeficacia: Creencias de las personas sobre la capacidad de conseguir las metas específicas.

Locus de control: Juicio que hace la persona acerca de la controlabilidad del suceso.

◇ Expón las dimensiones o tipos de apoyo social.

Se pueden distinguir 4 dimensiones de apoyo social:

◇ El apoyo estimativo.

◇ El apoyo informativo.

◇ El apoyo instrumental.

◇ El apoyo de acompañamiento.

◇ ¿Qué relación existe entre apoyo social y salud? ¿Qué está claro y qué no está claro en esta relación?

Existe abundante y reciente evidencia teórica y empírica que relaciona el apoyo social y la salud.

Está claro que el apoyo social tiene efectos beneficiosos para la salud, ya que se admite que el apoyo social y la salud son variables relacionadas en el sentido de que la mala salud es más probable y acentuada en personas que carecen de apoyo social que las que gozan de niveles altos de apoyo social; pero lo que no está claro es cómo se produce. Hay una discusión en dilucidar si los efectos del apoyo social se deben a una acción amortiguadora del estrés o si se trata más bien de un efecto sobre la salud independiente de que exista o no estrés.

◇ Haz un esquema con las diferentes técnicas para manejar o reducir el estrés.

◇ Técnicas de relajación !

- Relajación progresiva o completa de Jacobson.
- El entrenamiento autógeno.
- Técnicas de respiración.
- La visualización o relajación en imaginación.
- La meditación trascendental.
- El yoga.
- La musicoterapia.
- Técnicas de biofeedback.

◇ Técnicas cognitivo–conceptuales: la inoculación del estrés.

18. ¿Qué técnicas están aconsejadas para los siguientes problemas de salud?

- ◇ Cansancio crónico !
 - Respiración.
 - Autohipnosis.
 - Inoculación del estrés.
- ◇ Irritabilidad.
 - Respiración.
 - Inoculación del estrés.
- ◇ Tensión arterial alta.
 - Relajación progresiva.
 - Entrenamiento autógeno.
 - Inoculación del estrés.
- ◇ Pensamientos obsesivos o distorsionados.
 - Meditación.
 - Inoculación del estrés.
- ◇ Ansiedad ante un examen.
 - Relajación progresiva.
 - Respiración.
 - Inoculación del estrés.

FACTORES MODIFICADORES

VARIABLES DEMOGRÁFICAS

VARIABLES PSICOSOCIALES

AMENAZA DE ENFERMEDAD PERCIBIDA POR LA PERSONA

INTERNOS:

SÍNTOMAS

EXTERNOS:

EXPERIENCIAS AJENAS

FACTORES DESENCADENANTES (EN FUNCIÓN DE LA INFORMACIÓN)

CONDUCTAS DE SALUD

RELACIÓN COSTE / BENEFICIO

PERCIBIDAS POR LA PERSONA