



Nombre del alumno: Nuvia Itzel Briones Cárdenas.

Nombre del profesor: Lic. Laura Jacqueline López Alvarado.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Psicología y salud.

Grado: 1er cuatrimestre.

Grupo: A.

**PSICOLOGIA
Y
SALUD.**

**Conceptos
De
Salud.**

La salud esta entendida como sentido
Amplios como el bienestar físico, psicológico
social, va más allá del esquema biomédico,
Abarcando la esfera subjetiva y del
Comportamiento del ser humano.

Atraves de nuestro comportamiento
interactuamos con el entorno y este
comportamiento está en variables tato
de variables personales como
Ambientales

**Variables
Independientes
En salud.**

Existen tres tipos de variables independientes:
1.- Las situacionales: está relacionada con el
apoyo que recibimos de otras personas.
2.-las personales: tales como creencias,
Percepciones, motivaciones, etc.
3.-las conductas anticipadas de las conductas
Saludables a los costos y beneficios percibidos.

La persona puede percibir una
relación significativa en el
Comportamiento y los síntomas que
experimenta.
Reconocer una causa-efecto evidente
para modificar su conducta patogénica
Y reemplazar por comportamientos
Protectores y adaptativos.

**PSICOLOGIA
Y
SALUD.**

**Importancia
De la
Psicología
En la salud.**

Esta se interesa en el comportamiento, Actitud y procesos que pueden estar ocurriendo En un individuo de tal forma que afecten a su Salud y en relación con cualquier patología que Pueda desarrollar o haya desarrollado como Ansiedad o depresión.

Es una excelente alternativa para comprender Los mecanismos de la salud y la enfermedad Así como para la prevención y el manejo de la Enfermedad, en lo que se refiere a sus Componentes psicológicos.

Se encarga de valorar 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 Alguno de ellos.

Existe enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios se hábitos y actitudes, la La ayuda de un psicólogo será Importante para conseguirlo.

**Modelos de
Relación
Entre
Personalidad
Y salud.**

Son tres modelos que proponen una explicación casual entre personalidad y salud:

- 1.- la personalidad induce hiperactividad
- 2.-predisposicion conductual
- 3.-la personalidad como determinante de Conductas agresivas.

Esta forma de actuar es producto de las características conjuntivas propias de ciertos perfiles de personalidad.

La competitividad y la hostilidad que lo caracteriza provoca el aumento de Taza cardiaca, nocivo para la salud.

**PSICOLOGIA
Y
SALUD.**

**Enfoque
Conjuntivo-
Conductual
De los cambios
De conducta en
La salud.**

Los modelos conjuntivos-conductual se utilizan para explicar el comportamiento de la salud de las personas, ya que tiene enfoque en las teorías conductuales y parten de que las personas son que activamente procesan Información.

En general los tratamientos están basados en técnicas para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para una buena salud, controlar estímulos y Contingencias ambientales que las Mantienen.

**Teoría de
CATTELL y
EYSENCK.**

Cattell.
Estaba interesado en el estudio de la ansiedad, como un estado fluctuante que varía en la misma persona en diferentes Momentos, la intensidad de la ansiedad que Experimenta el individuo en un momento dado El grado de estrés que experimenta y la Susceptibilidad que presenta en individuo.

Eysenck.
Descubrió los 4 factores y dos de ellos más importantes fueron denominados neuroticismo y extroversión, en los cuales se realizaron a personas normales, se utilizaron cuestionarios y test, lo que les ayudo a extraer los Niveles de ansiedad de las personas.

PSICOLOGIA
Y
SALUD

Neuroticismo
Y
Ansiedad.

Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la remisión y ala Preocupación por eventos pasados, Presentes y especial mete futuros.

Las personas afectadas suelen tener una percepción sesgada hacia acontecimientos negativos que les permita continuar con sus Preocupaciones y pensamientos Negativos.

Teorías sobre
La relación
Entre ansiedad
Y rendimiento.

Las personas con alta ansiedad suelen Mostrar pensamientos autodespreciativos que son perjudiciales para su salud ya que tienen bajo rendimiento y niveles altos de preocupación, tienen expectativas negativas Acerca de ellos mismos y tienden a mostrar Síntomas tales como: tensión muscular Aumento de las pulsaciones, sudoración Tención en la zona gástrica etc.

Las personas con problemas de rendimiento tiende a tener problemas ya que le dificulta en el aprendizaje y tiene consecuencias negativas en la auto estima, algunas personas pueden sufrir fobia social, un miedo exagerado y constante al actuar de de modo humillante o desconcertante En situaciones o actividades sociales.

Reestructuración Cognitiva e Intervención Sobre el Concepto y La autoestima. Es un conjunto de precepciones pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia nosotros mismos de manera Cognitiva, conductual y afectiva.

Alta autoestima.
Baja autoestima.
Auto concepto: Elemento importante de la personalidad, influye en el desarrollo emocional Motivacional y personal.
Auto imagen: Representación mental que Hacemos de nosotros mismos.