



Nombre del alumno: Luis Alfonso Velasquez
Montejo

Nombre del profesor : Laura jacqueline Lopez
Hernandez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Psicología y salud I

Grado: I cuatrimestre

Grupo: Enfermería domingo

Frontera Comalapa Chiapas a 14 de noviembre de 2022



1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

situacional

tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc. Esto nos ayuda a suprimir conductas saludables

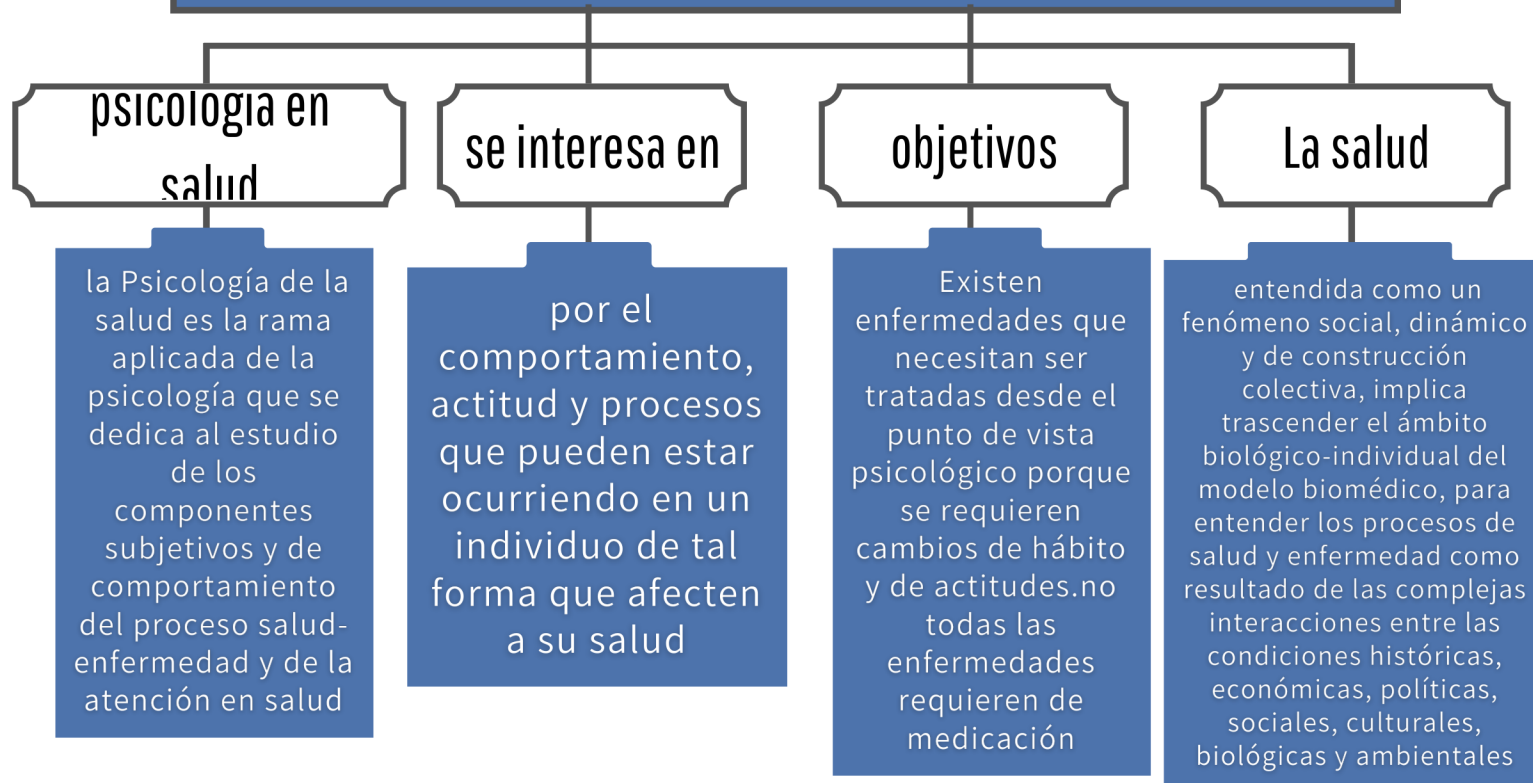
personales

como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc. juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

consecuencias anticipadas

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

1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD



1.9 MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Tema 01

Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque.

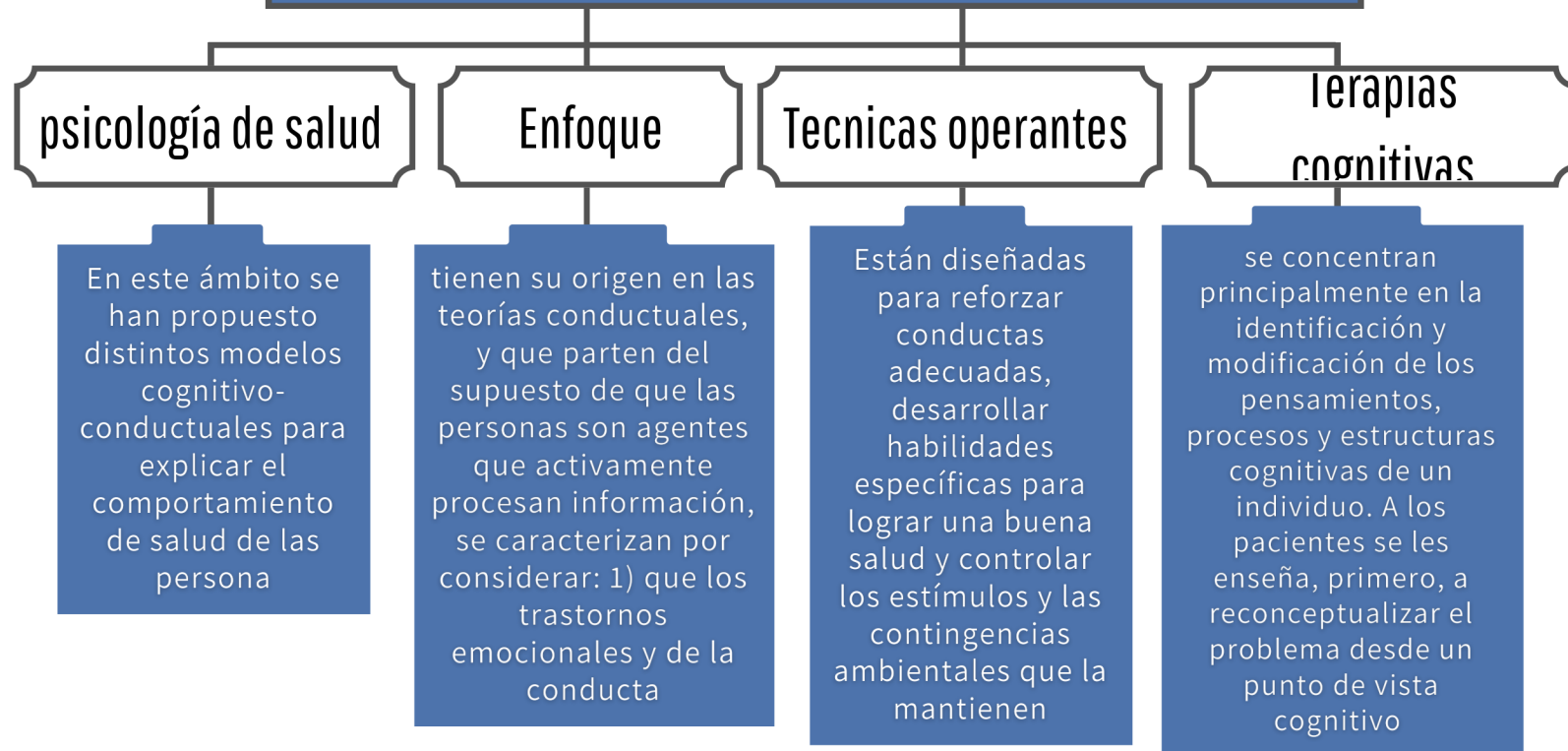
Los primeros están

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.

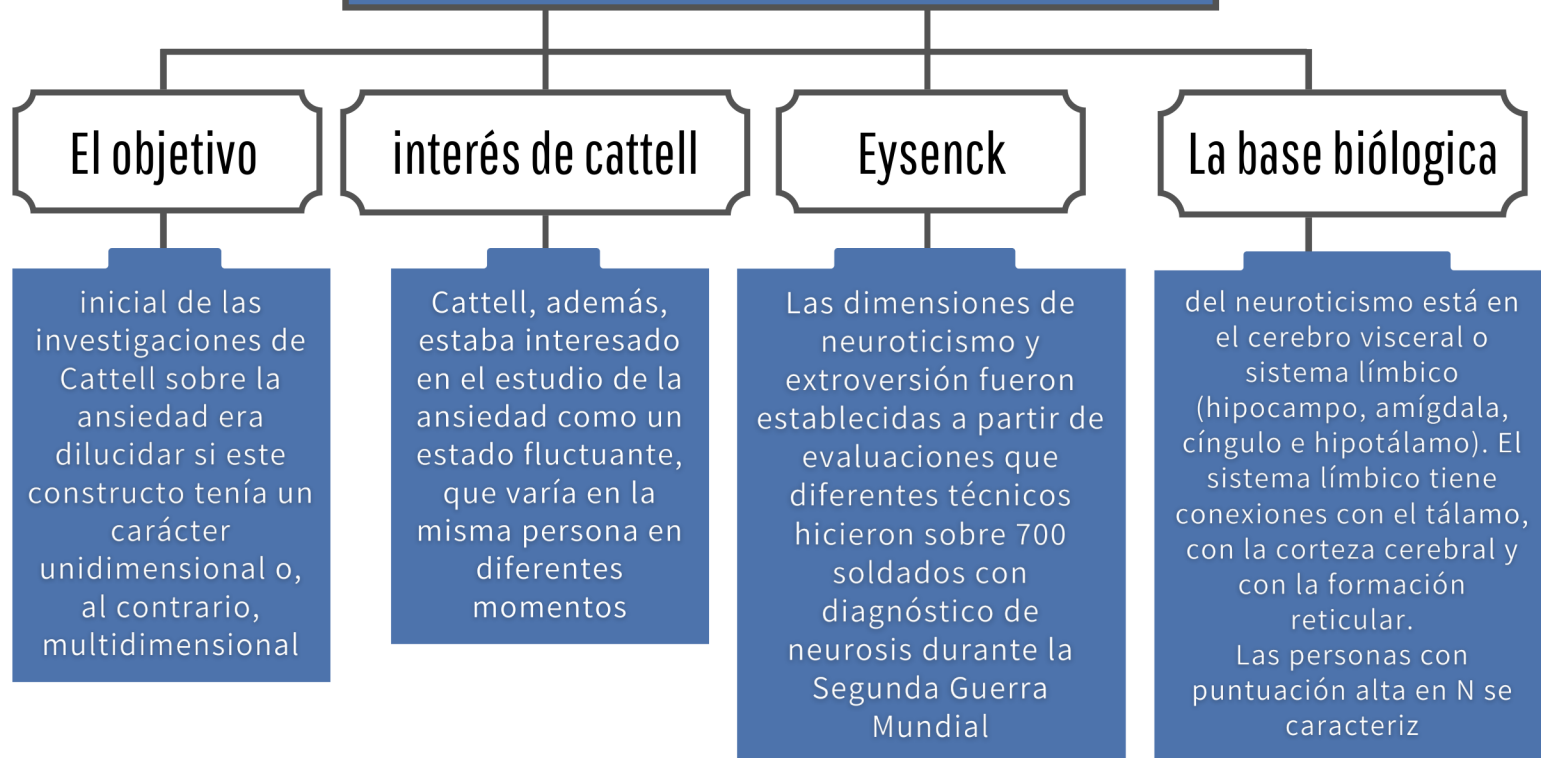
un modelo

sostiene que ciertas disposiciones crean, de forma crónica, elevados niveles de arousal fisiológico, el cual causa alteraciones en el cuerpo que, a su vez, desencadenan trastornos fisiológicos.

1.12 ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD



2.3 TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK



2.4 NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

Neuroticismo

en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos Si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita en tu cuerpo y corres de inmediato al médico para descartar que no sea mortal, a menudo estarás acostumbrado a ser acusado de 'neurótico'

El neuroticismo

se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación

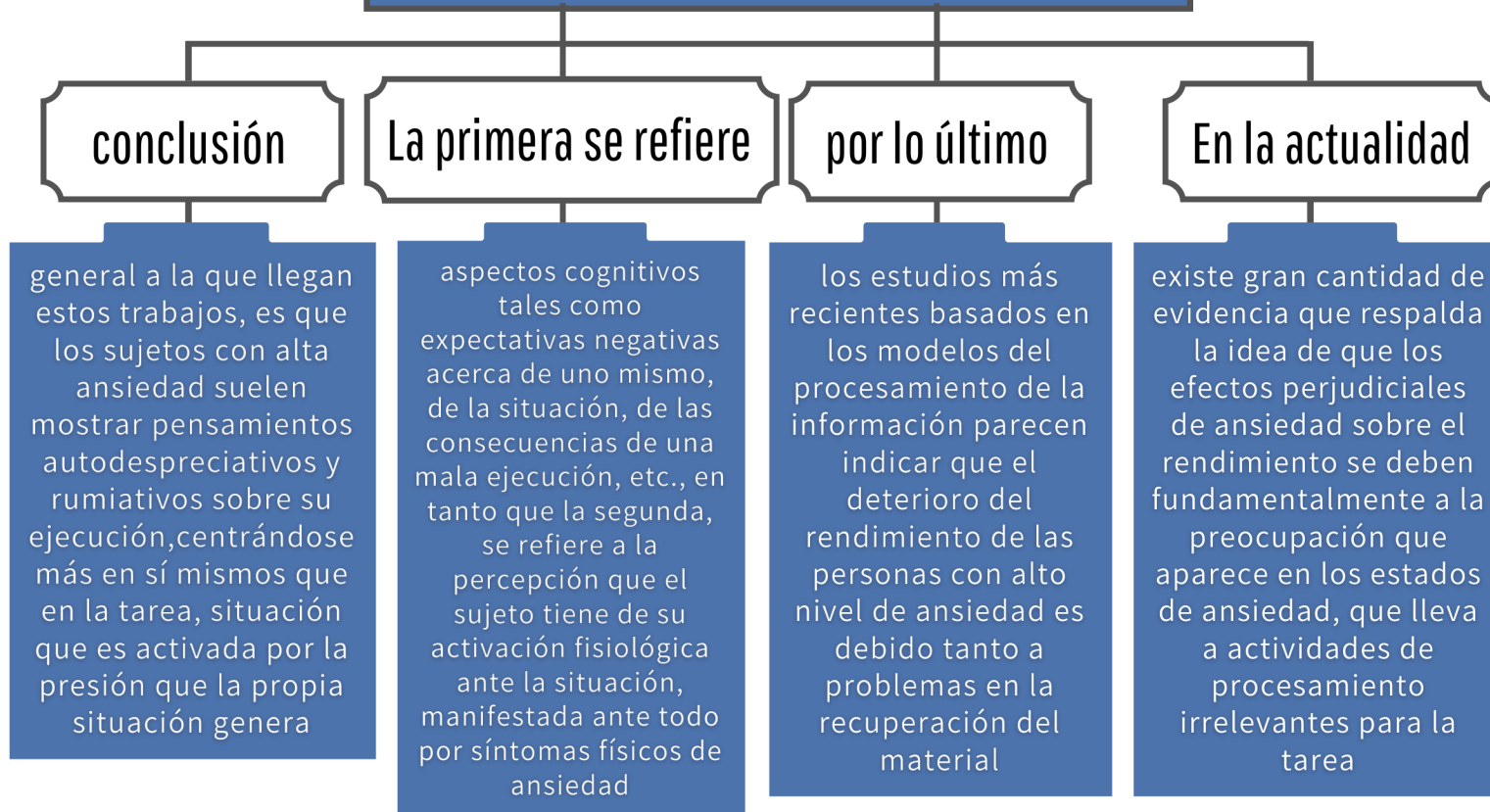
Neuroticismo

el experto afirma que, todos aquellos que presenten estos rasgos, suelen desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar -susceptibilidad, irritabilidad, mecanismos evitativos o miedosos

Las ventajas de ser un neurótico

resulta difícil pensar que puede haber algo bueno en afrontar la vida de esta manera, pero no todo es tan negativo algunos estudios sugieren que el neuroticismo puede aportar mayor creatividad, un procesamiento cognitivo más rápido e incluso mayor motivación

2.7 TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO



2.9 REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO

En general

Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para

Errores cognitivos

que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad son la sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos y las predicciones catastróficas

Autoconcepto

es el conocimiento que se tiene de uno mismo. Al igual que cualquier otro concepto, es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa

Autoestima

es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento; es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.