



***Nombre del alumno: Andrin armin
Córdova Pérez***

***Nombre del profesor: Laura Jacqueline
López Hernández***

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: psicología y salud

Grado: 1

Grupo: A

Frontera Comalapa Chiapas a 15 de noviembre

Concepto de salud

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico.

En los últimos años han cobrado especial relevancia los aspectos preventivos de las enfermedades.

Desde el punto de vista subjetivo, está relacionada con un sentimiento de bienestar. Los aspectos subjetivos de la misma tienen relación con la capacidad del funcionamiento de la persona.

Los estudios epidemiológicos indican que los gastos relativos a cuidados médicos tienen poca influencia para en la expectativa de La vida

Muchas de las enfermedades crónicas son el resultado de la acumulación de conductas no saludables y condiciones ambientales perjudiciales.

Una multiplicidad de factores, tales como el descontrol emocional o un control e inhibición emocional excesiva.

Variables independientes en salud

La persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta.

Las creencias y pensamientos pueden diferir, en gran medida, de la percepción médica objetiva

Según el modelo imperativo de conducta saludable se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1: las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros.

2: las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones.

3: las consecuencias anticipativas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

Importancia de la psicología en la salud

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales.

El psicólogo que lleva a cabo las tareas relacionadas con la psicología de la salud se encarga de evaluar, observar al paciente.

La relación entre psicología y salud se ha tejido fundamentalmente en el escenario del modelo biomédico hegemónico.

La salud, entendida como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva, implica trascender el ámbito biológico.

En este sentido, la salud se concibe como una construcción simbólica de naturaleza lingüística.

En favor de una lectura contextual, que reconoce las particularidades históricas.

Modelos de relación entre personalidad y salud

Problemas genéricos de estos modelos son la escasa capacidad predictiva.

Una variante del modelo sostiene que ciertas disposiciones crean, de forma crónica elevados niveles de aural fisiológico.

Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con detección de seguridades.

Ello altera la función neural o la resistencia vascular que, provoca una elevación de la presión sanguínea.

Las características de los mismos los comentamos brevemente.

Como conclusión podríamos decir que este modelo hace hincapié en la reactividad inducida por el rasgo.

Enfoque cognitivos, conductuales de los cambio de conducta de la salud

En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud

Las terapias cognitivas se concentran principalmente en la identificación y modificación de los pensamientos

En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas

Durante el proceso de reestructuración cognitiva, en primer lugar se deben identificar los pensamientos automáticos (des adaptativos) acerca de la salud y la enfermedad

Estos comportamientos, en general, son el resultado de experiencias aprendidas, por lo cual pueden ser modificadas por nuevos aprendizajes

Una vez detectados estos supuestos se entrena a los pacientes en técnicas para reemplazarlos por alternativas más precisas y positivas

Teorías de cattell eysenck

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional

Esta cuestión también fue explorada mediante la técnica del análisis factorial

Ello planteaba un problema, puesto que parecía una contradicción que entre las medidas objetivas apareciera un único factor de ansiedad

Esto fue exactamente lo que se encontró. Según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado

Esta manera de analizar la ansiedad correspondería a un concepto de la misma como rasgo de personalidad

En consecuencia, el estado se ve afectado directamente por el estrés situacional, pero no ocurre lo mismo con el rasgo de ansiedad

Neurotismo y ansiedad

Neurotismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías

Tras un perfil como el esbozado anteriormente, resulta difícil pensar que puede haber algo bueno en afrontar la vida de esta manera

El término neurótico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo y un 'comodín' que aglutina numerosas patologías

El estudio asoció una reducción del 8% en la mortalidad y concluyó que se podía deber a que estas personas acudían más al médico” Irónicamente

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

Por último, Vilagrà concluye que este tipo de estudios estadísticos han de tomarse con cautela y sin que sus conclusiones universales sean extensibles a toda la población

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

En 1908, Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea

Este modelo explicativo señala básicamente que dicho deterioro se produce por la interferencia en el momento de la recuperación del material aprendido

La primera se refiere a aspectos cognitivos tales como expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación

De los diferentes trastornos de ansiedad, aquel que se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

En las décadas de 1970 y 1980 se intenta explicar el proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento

Pueden presentar también una vinculación o apego más inseguro a su principal ser querido en la infancia

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto

En general, las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck

El auto concepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. Al igual que cualquier otro concepto

Para ello se utilizan preguntas, imaginación o simulación de situaciones, así como procedimientos de autor registro

En cierta medida, el auto concepto y la autoestima son influidos por el concepto que otros tienen de nosotros y por el grado en que nos valoran

Una forma de cuestionar los pensamientos catastróficos es pedir al paciente que suponga que se llega a la peor situación posible por él temida

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autoevaluación