



NOMBRE DEL ALUMNO:

Kenny Janeth Hernández
Morales

NOMBRE DEL PROFESOR: Laura Jaqueline López
Hernández

NOMBRE DEL TRABAJO: cuadro sinóptico

MATERIA: psicología y salud

GRADO: 1

GRUPO: A

Concepto de la salud

Concepto de la salud

Es el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio está relacionada con un sentimiento de bienestar tiene relación con la capacidad de funcionamiento de la persona

Es el sustrato básico para la autorización del ser humano un recurso para la vida

Es el resultado de experimentar salud o auto percibir que nuestro organismo funcione de manera congruente e integrada

El objetivo

Incrementar la vitalidad para favorecer un mejor nivel de funcionamiento psicobiológico.

A la vez hacer más lento el envejecimiento biológico

La salud

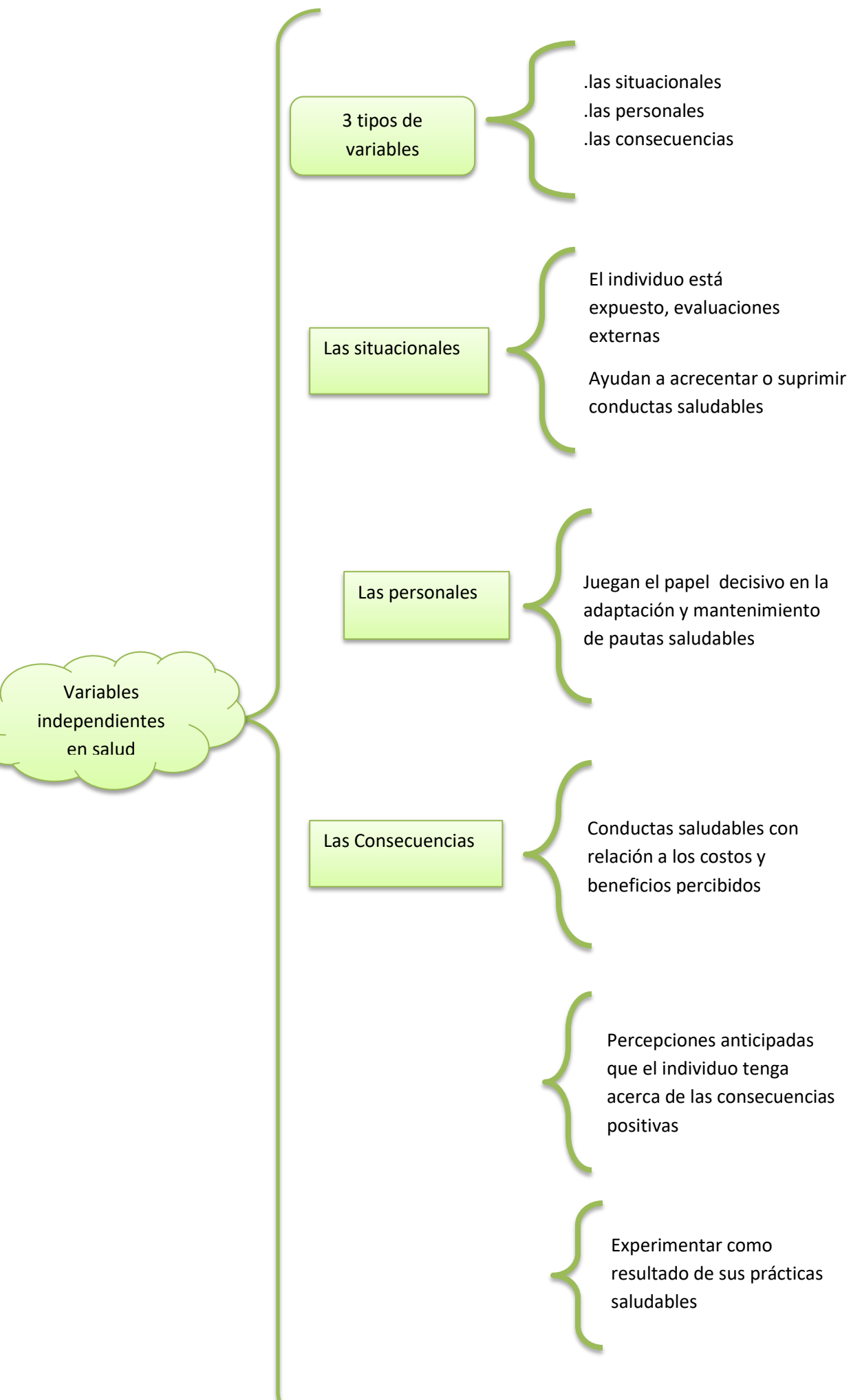
.La salud es un estado y a al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante

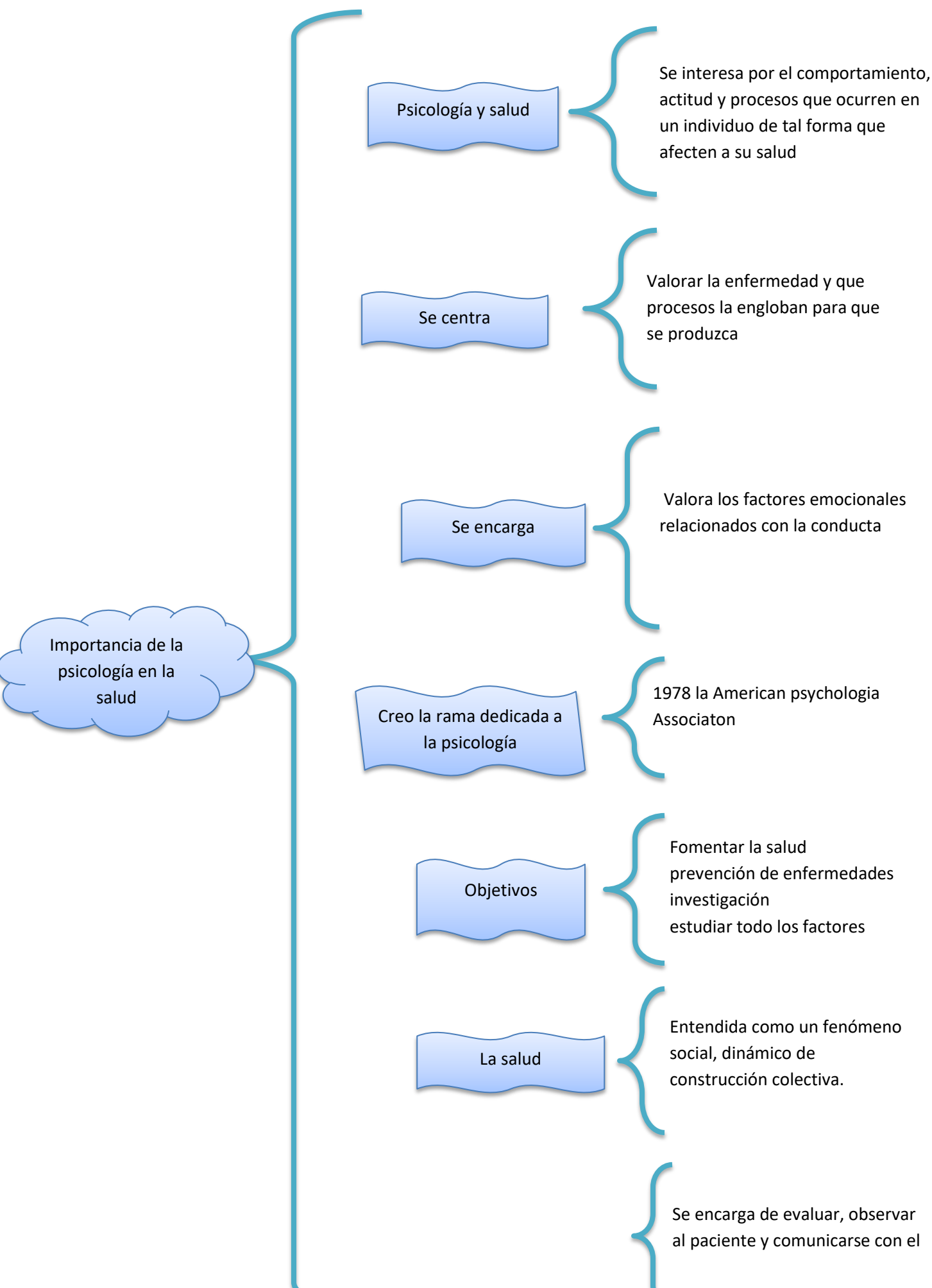
.Las creencias y actitudes, los hábitos cotidianos nuestro comportamiento constituye de esta problemática humana

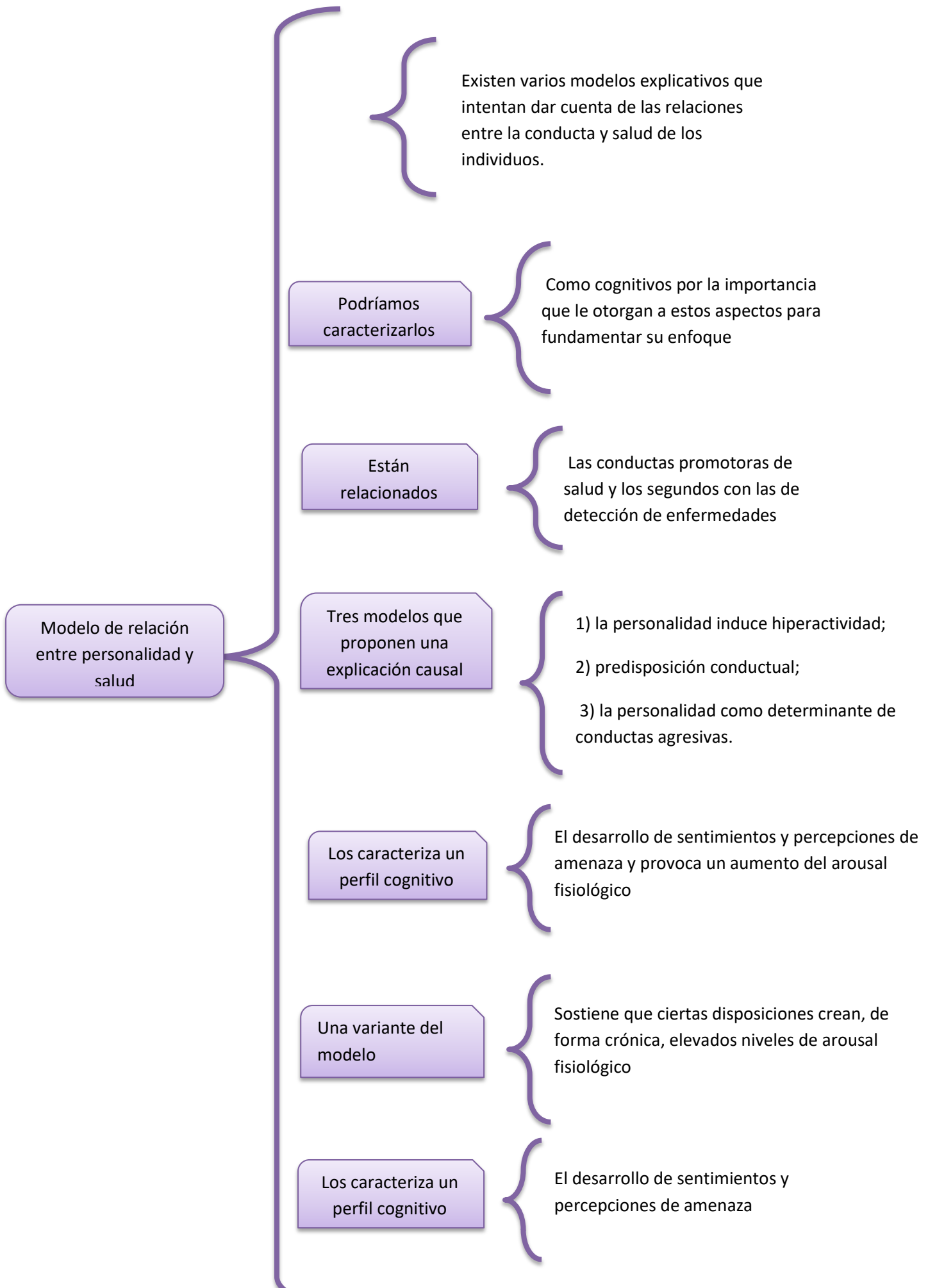
El bienestar físico, psicológico y social que implica grados de vitalidad y funcionamiento adaptivo

Recomendaciones

Promover-destacar- favorecer- estimular y prevenir







Enfoque cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud

Modelos conductuales

Están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen

La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación

La meta de la terapia conductual

Es modificar las conductas desadaptativas en lugar de explorar las motivaciones psicológicas profundas o subyacentes, causantes de este tipo de respuestas.

Estos comportamientos

Son el resultado de experiencias aprendidas, por lo cual pueden ser modificadas por nuevos aprendizajes

El objetivo

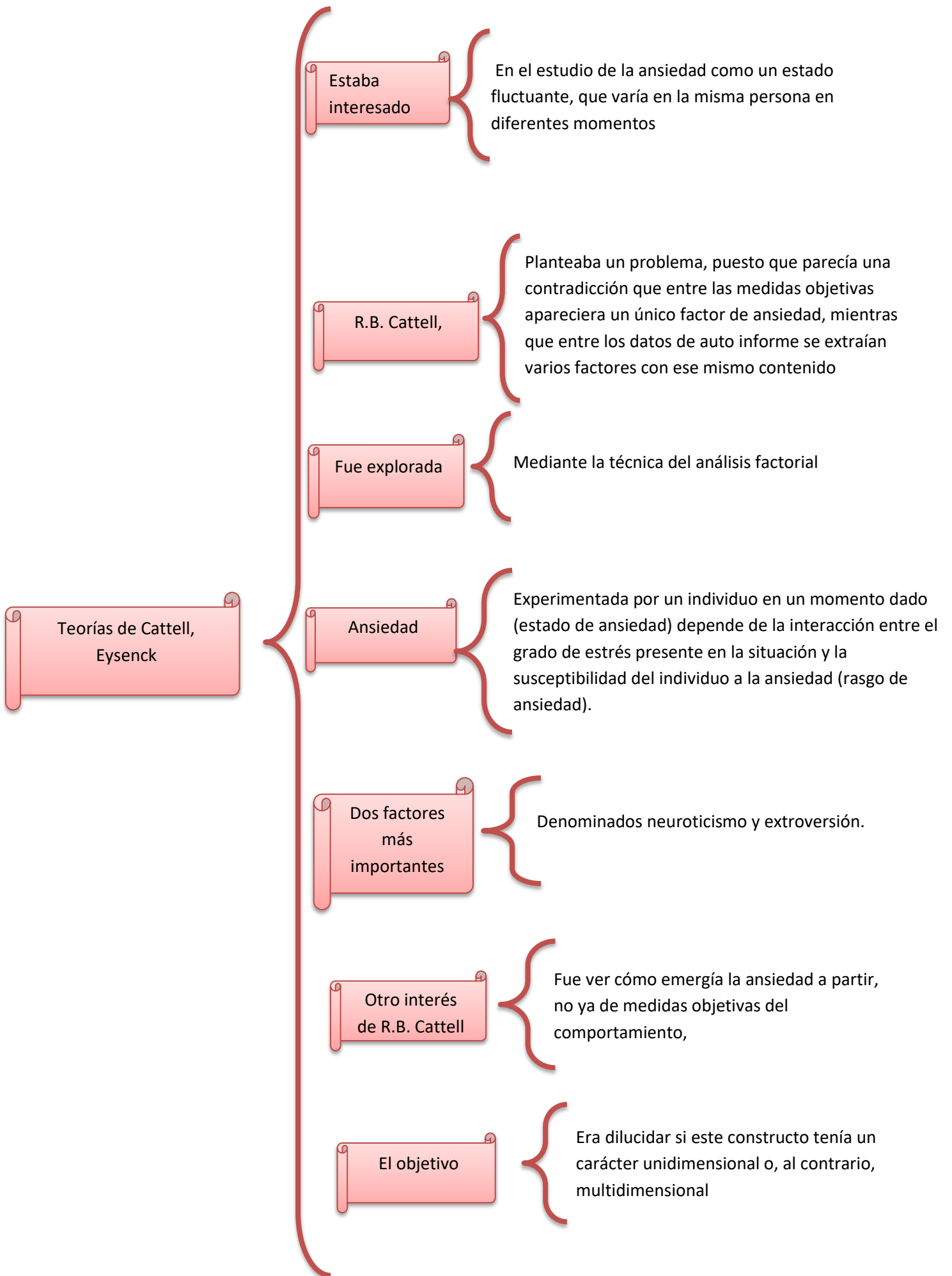
Es incrementar los pensamientos y sentimientos del individuo acerca de su propia capacidad de control y manejo de las distintas situaciones, para así crear fuertes expectativas de autoeficacia personal

Las terapias cognitivas se

En la identificación y modificación de los pensamientos, procesos y estructuras cognitivas de un individuo

Enseñarles habilidades de automanejo para que logre un mejor control de las situaciones

Es practicar y experimentar el uso de estas técnicas y el manejo de estrategias a nivel cognitivo, afectivo y conductual para que concrete un control efectivo de las conductas saludables.



Neuroticismo y ansiedad

Fue acuñado

Por William Cullen en el siglo XVIII

Desarrollado

Por la corriente psicoanalítica, que elaboró una gran variedad de tipos y subtipos.

Se caracteriza

Por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación”

Gale observó

Solían ser los que menos conductas saludables tenían más tendencia a fumar, beber, no hacer deporte ni dieta

Hay alta tendencia

Al sufrimiento, emociones y pensamientos negativos por acontecimientos pasados, futuros y todo lo que imagina que puede ocurrir

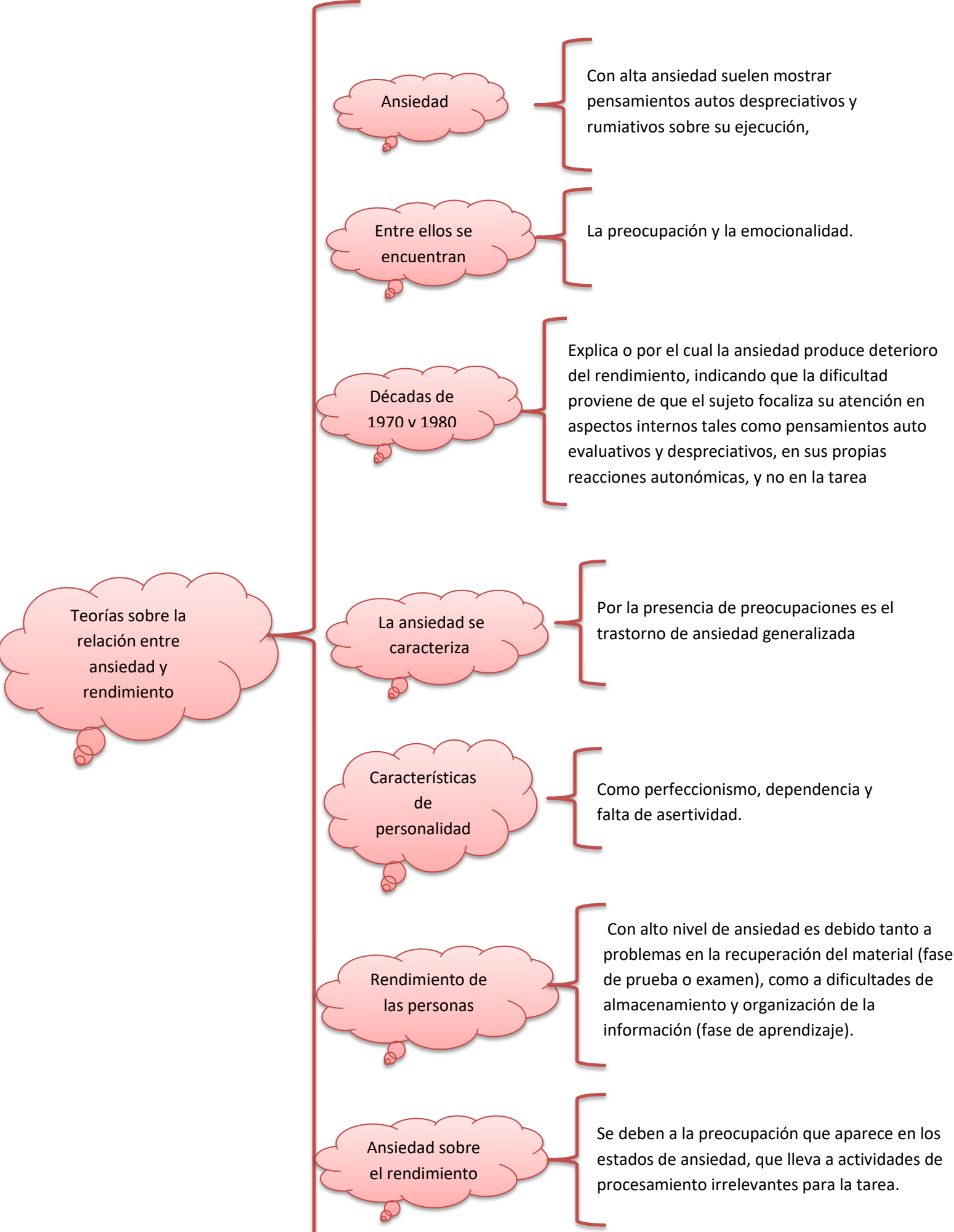
Aquellos que presenten estos rasgos

Suelen desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar -susceptibilidad, irritabilidad, mecanismos evitativos o miedos

Neuroticismo

Rasgos de personalidad y comportamientos

Se ha convertido en un anacronismo y un comodín que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos.



Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Ansiedad

Con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autos despreciativos y rumiativos sobre su ejecución,

Entre ellos se encuentran

La preocupación y la emocionalidad.

Décadas de 1970 v 1980

Explica o por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento, indicando que la dificultad proviene de que el sujeto focaliza su atención en aspectos internos tales como pensamientos auto evaluativos y despreciativos, en sus propias reacciones autonómicas, y no en la tarea

La ansiedad se caracteriza

Por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada

Características de personalidad

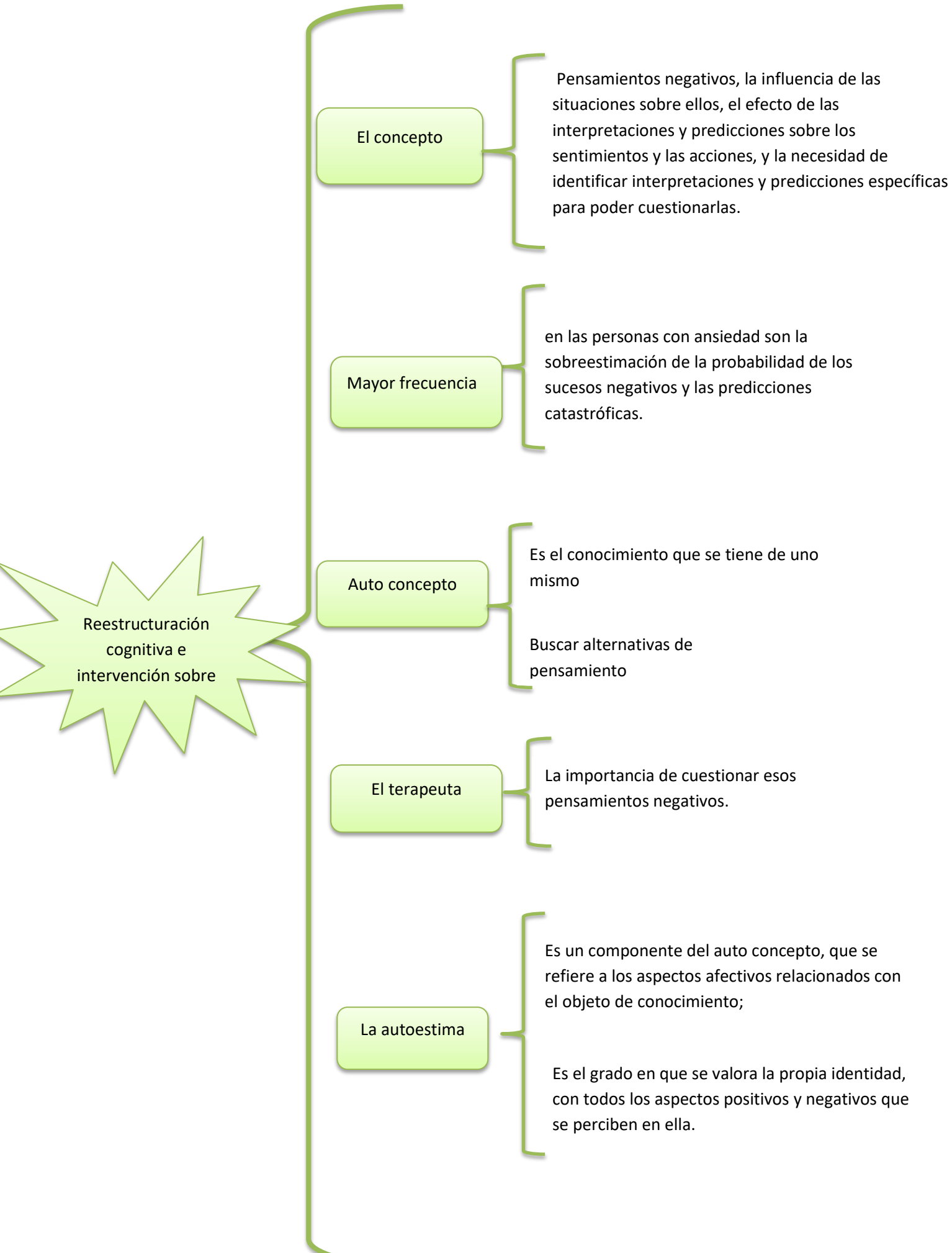
Como perfeccionismo, dependencia y falta de asertividad.

Rendimiento de las personas

Con alto nivel de ansiedad es debido tanto a problemas en la recuperación del material (fase de prueba o examen), como a dificultades de almacenamiento y organización de la información (fase de aprendizaje).

Ansiedad sobre el rendimiento

Se deben a la preocupación que aparece en los estados de ansiedad, que lleva a actividades de procesamiento irrelevantes para la tarea.



Reestructuración cognitiva e intervención sobre

El concepto

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 poder cuestionarlas.

Mayor frecuencia

en las personas con ansiedad son la sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos y las predicciones catastróficas.

Auto concepto

Es el conocimiento que se tiene de uno mismo
Buscar alternativas de pensamiento

El terapeuta

La importancia de cuestionar esos pensamientos negativos.

La autoestima

Es un componente del auto concepto, 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.