

CONCEPTO DE SALUD

SALUD

sentido amplio como el bienestar físico psicológico y social

PARADIGMA

este señala la calidad del bienestar psicológico y físico que depende de los hábitos

CONDUCTAS SALUDABLES

implica acciones cognitivas y emocionales

VARIABLES INDEPENDIENTES DE LA SALUD

VARIABLES INDEPENDIENTES EN LA SALUD

- los situacionales
- los personales
- las consecuencias anticipadas de los conductos

FACTORES EMOCIONALES Y COGNITIVOS

determinan conductas saludables o depredatorias

COGNICION

todo proceso del pensamiento

IMPORTANCIA DE LA PSICÓLOGIA EN LA SALUD

PSICOLOGIA DE LA SALUD

se encarga de valorar todos los factores emocionales relacionados con la conducta y los cognitivos

OBJETIVO DE LA PSICÓLOGIA

- fomentar la salud
- prevencion de enfermedades
- investigacion
- estudia todos los factores

LA SALUD

entendida como un fenómeno social dinamica y de construccion colectiva, implica trascender

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

MODELOS EXPLICATIVOS

estos intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y la salud

PROBLEMAS GENERICOS

son una escasa capacidad predictiva

MODELOS

- personalidad induce inactividad
- predisposición conductual
- la personalidad como determinantes de conductas agresivas

ENFOQUES COGNITIVOS CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE LA CONDUCTA DE LA SALUD

MODELOS CONDUCTUALES

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

HÁBITOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

TERAPIAS COGNITIVAS

se concentran en la identificación y modificación de los pensamientos

CARACTERÍSTICA

los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos.
Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos

TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

R. B CATTELL Y H. J. EYSENCK

son los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad

OBJETIVO DE LAS INVESTIGACIONES

el objetivo es dilucidar si el constructo tenía un carácter tridimensional o multidimensional

CONSECUENCIAS

el estado es el afectado directamente por el estrés situacional

LA EXTROVERSION

es caracterizada por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación

INTROVERSION

se distingue por introspección

BASE BIOLÓGICA DEL NEUROTICISMO

se encuentran en el cerebro visceral o sistema límbico

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD, TEORÍAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

NEUROTICISMO

son rasgos de personalidad y comportamiento

CARACTERÍSTICA

se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad

VENTAJAS

el neuroticismo aporta mayor creatividad

1908

yerkes y dodson establecieron de forma experimental la relación de "u" invertida que existía entre el grado de activacion del sujeto

SARANSON Y MANDLER

ellos introdujeron un nuevo concepto :el de ansiedad de prueba

1970-1980

se intenta explicar el proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento

REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCIO SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

RESTAURACION COGNITIVA

estos siguen los principios de
beck

ERRORES COGNITIVOS

ellos se caracterizan en el pensamiento de las personas
con ansiedad son la sobreestimacion de la probabilidad
de los sucesos

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

es el conocimiento que se tiene de uno mismo
es un componente del autoconcepto que se refiere a los aspectos afectivos
relacionados con el objeto del conocimiento

PENSAMIENTOS Y AUTOESTIMA

la baja autoestima esta relacionado con la
distorsión del pensamiento

PROCEDIMIENTOS DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

detectar los pensamientos
discutir los pensamientos
buscar alternativas