



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Leticia Desiree Morales Aguilar*

*Nombre del tema: Supernota.*

*Nombre de la Materia: Psicología.*

*Nombre del profesor: DRA Juarez Rodas Paulina Maribel .*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 1°*

# Depresión

Sentimientos de desaliento, impotencia y desesperanza

## Esperanza

Entrenamiento de la maestría se refuerzan respuestas que conducen al dominio de una amenaza o el control del entorno personal,  
"inmunizar" a la gente contra la depresión

## Reconocer la depresión

1. Tristeza o sentimientos de ansiedad
2. Sentimientos de culpa, inutilidad o indefensión
3. Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
4. Sentimientos de desesperanza o pesimismo.
5. Pérdida de interés en actividades o pasatiempos agradables.

## Depresión: por qué los estudiantes se deprimen

1. Estrés del trabajo universitario no pueden sentir pérdida de diversión
2. Aislamiento y soledad: apoyo
3. Miedo al fracaso
4. Rompimiento de una relación íntima
5. Dificultad de cumplir con metas idealizadas.
6. Estudiante deprimidos abusan de alcohol

## Como enfrentar la depresión universitaria.

- Hechos cotidianos con metas a largo plazo.
- Haz un programa diario
- Palomea eventos
- Considera escribir pensamientos negativos
- contestar algo negativo con algo positivo

# Sexo seguro

Es imprudente contar con que la pareja sexual se hará cargo de la protección contra las ITS. De igual manera, las parejas con altos niveles de intimidad emocional, social e intelectual tienen más posibilidades de usar anticonceptivos.

## Intimidad y comunicación

- No guardarse emociones sean positivas o negativas.
- Ser abiertos con los sentimientos
- No atacar el carácter del otro: Siempre el sentimiento negativo debe ser en forma de sentimientos propios
- No intentes "ganar" una pelea
- Reconoce que el enojo es apropiado.
- Intenta ver las cosas desde la perspectiva de tu pareja.
- No "leas" su mente

## Mantener viva la pasión

- Desacuerdos sobre el sexo: "cada miembro de la pareja debe aceptar al otro como la autoridad final en sus propios sentimientos"
- Puentes a la satisfacción sexual:
  1. Anticipación sexual  
Reservar tiempo para estar juntos
  2. Valorar la sexualidad por sí misma
  3. Sentir que mereces sexo
  4. Valorar la intimidad  
Sensación de cercanía e intimidad.

## maneras de

## Disfunción sexual

# Terapias

520-526  
mapa conceptual

Terapia de Gestalt.  
 se basa en la idea de que la percepción, o conciencia, está desarticulada e incompleta en personas inadaptadas.  
 Terapia Humanista: Al paciente se le dicen sus errores.

terapia existencial  
 - crear vínculo de confianza.

Terapia cognitiva de la depresión; ven a sí mismas, al mundo y al futuro en términos negativos debido a distorsiones mayores en su pensamiento.

Se enfocan en lo más negativo que en lo positivo.

- Otro error se aplica a otras situaciones que no tienen nada que ver con la primera.

Terapias cognitivas: tratan de corregir pensamientos negativos.

- luego se pide a los pacientes reunir información para poner a prueba sus creencias.

# Salud, estrés y afrontamiento

• La psicología de la salud busca usar principios conductuales

Factores conductuales de riesgo.

Causa de muerte

- Tabaco
- Dieta / inactividad
- Alcohol
- Infección
- Agentes tóxicos
- Armas de fuego
- Conducta sexual

En algunos casos, las enfermedades del estilo de vida puede tratarse o prevenirse haciendo cambios específicos menores en la conducta

Psicología de la salud: estudio de las formas en que los principios conductuales pueden usarse para prevenir enfermedades del estilo de vida: Enfermedades relacionadas con hábitos

- Además de eliminar factores de riesgo específicos los psicólogos se interesan en lograr que la gente se comprometa con conductas que promuevan la salud

- Principales conductas promotoras de la salud  
 Tabaco; Nutrición, Ejercicio; presión arterial.  
 Estrés: emoción o amenaza?

ética  
ANALISIS

# Sexo, Género y Sexualidad

**Sexo:** Se refiere a si eres física y biológicamente mujer u hombre.

**Género:** Se refiere a todos los rasgos psicológicos y sociales asociados con ser hombre o mujer

**Diferencias sexuales:**

**Factores biológicos:**

- 1. Sexo genético: cromosomas XX o XY
- 2. Sexo hormonal: predominio de andrógenos o estrógenos
- 3. Sexo gonadal: Ovarios o testículos.
- 4. Sexo genital: Clitoris y vagina en las mujeres, pene y escroto en los hombres.
- **Transexual:** Persona con conflicto profundo sobre su sexo físico y biológico
- **Sexo genético:** Indicado por cromosomas XX y XY
- **Sexo hormonal:** Indicado por la presencia de genes masculinos o femeninas.
- **Sexo gonadal:** Por presencia de ovarios o testículos.  
Estrógenos
- **Andrógenos:** masculinas / hormonas
- **Persona intersexual:** (antes hermafrodita). Personas con genitales sugestivos de ambos sexos.
- **Orientación sexual:** ¿A quien amas?  
Heterosexuales: Sienten atracción hacia su sexo opuesto
- **Desarrollo de género**
- **Sexo:** Mujer o hombre

- ¿Que es eficiencia y eficacia?  
 Eficiencia: Capacidad de realizar o cumplir adecuadamente una función  
 Eficacia: Capacidad para producir el efecto deseado o de ir bien para determinada cosa.

- ¿Cuales son los tipos de lenguaje inclusivo?  
 • Sustituir el artículo "uno", por alguien o "cualquiera"  
 • Evitar el uso de adverbios con marca de género  
 • Evitar el uso de "las/los" para incluir a las mujeres: la población infante.  
 • Evitar el uso del signo "@"  
 • En vez de la "los estudiantes" se dice "la población estudiantil"

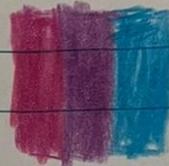
- ¿Que es transexual y transgenero, pansexual, intersexual, Quinx, travesti, sapiosexual  
 Bisexuales: Les atraen tanto los hombre como las mujeres  
 Transexual: Tienen una identidad de genero que no coincide con su sexo asignado al nacer y desean hacer una transición al sexo con el que se identifican.  
 Transgenero: Personas cuya expresión o conducta no se ajusta a el sexo asignado.  
 Pansexual: Atracción sexual, emocional o romantica sin importar su sexo o identidad

- Quinx: término tomado del inglés, que se define como «extraño» o «poco usual». Se relaciona con una identidad sexual o de género que no corresponde a las ideas establecidas de sexualidad y género.  
 Travesti: Persona que se identifica como hombre o mujer a través de su modo de vestir y conducta.  
 Intersexual: Significa que algunas personas nacen con características sexuales internas (Ovarios, cromosomas) y externas (Clitoris, Pene).

Lesbica: en distintas totalidades, ya c  
asociado a las mujeres.

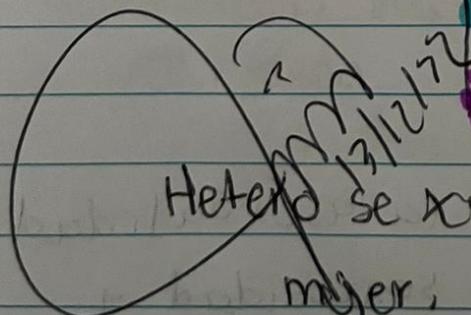


Bandera Gray: Verde significa como  
azulado la alegría, la blanca es  
trans, el azul y el purpura e indio  
de las relaciones y experiencias de u



Bandera andrógina:

Rosa: representa la feminidad, a  
la masculinidad y la virilidad,  
en el centro, la androgina como  
dos.

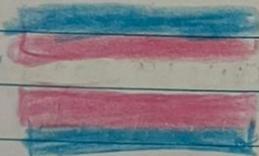


Hetero sexualidad Azul h  
mujer.

2. Cisvetismo: consiste en el uso de vestidos adecuados al sexo de su usuario, pero no adecuados conforme a la edad y otras.

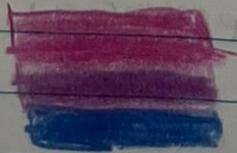


BTQ + en 1978 por Gilbert Baker. Sus colores son Rojo, naranja la salud, amarillo la luz del sol, verde la naturaleza, azul y el morado.



bandera Trans.

2 franjas de color azul pastel, 2 franjas de color rosa pastel. El azul pastel es el color tradicional para los bebés varón y el rosa para las bebés mujeres, incluso a personas que están transicionando.



sexual: Magenta: representa la orientación sexual; una azul representa la heterosexual, morada que representa la combinación de ambos dando...

# Investigar

Realizar mapa conceptual  
"392-397"  
investigar el color de la bandera lgbtq+

¿Que es equidad e igualdad?

Equidad: Calidad que consiste en dar a cada uno lo que se merece en función de sus meritos o condiciones

Igualdad: Condición o circunstancia de tener una misma naturaleza, cantidad, calidad, valor o forma de carac.

¿Que es fetichismo?

Devoción hacia objetos materiales. A los que se ha denominado fetiches. Es una forma de presencia o práctica religiosa en la cual se considera que ciertos objetos poseen poderes mágicos o sobrenaturales y que protegen al portador o a las personas de las fuerzas naturales.

Colores de la bandera LGBTQ+

Roja: Representa la sexualidad y vida

Violeta: el

El naranja: la salud

espíritu humano.

Amarillo: luz del sol

Verde: naturaleza

Turquesa: Arte

Azul: serenidad

Azul, rosa clarito y el blanco: a las personas trans

Marrón y negro: Para gente POC - personas de color.

Triángulo amarillo y el círculo morado: Personas intersexuales

Fetiches:

• Somnofilia: obtener orgasmo al mantener relaciones sexuales con un desconocido dormido, ver dormir a alguien excita a estas personas por el miedo "a que despierten"

• Clismafilia: Personas que obtienen placer sexual a traves

06/12/2020

# Psicología aplicada

Uso de los principios y métodos de investigación psicológicos para resolver problemas prácticos

- Psicología industrial / organizacional
- Liderazgo de la teoría X (administración científica)
- Eficiencia laboral: Máxima producción al menor costo
- Eficiencia psicológica: Mantenimiento de buena moral.
- Liderazgo de la teoría Y
- Trabajadores intelectuales: Agregan valor en su compañía creando y manipulando información.

## Teoría Y

Plantea que las personas tienen motivaciones para trabajar.

## Teoría X

Tienen que ser líderes para poder liderar a los demás. Se cree que la gente rehuye del trabajo.

## Ejemplo de teoría Y

Cuando en una empresa se plantea sobre "el trabajador del mes" o que los motive a querer mejorar como dar bonos por un mejor desempeño. <sup>por medio del líder.</sup>

## Ejemplo de teoría X

Cuando en una empresa existe la sobreexplotación de los trabajadores por parte de un líder o puede que exista una mala organización por medio del líder que afecte y haga trabajar más a sus empleados y que aun así se crea que están obligados a hacerlo por que tienen que ganar dinero.

## Analisis.

La película en si, trata sobre unos niños que viven en una gran casa y tienen contacto con una chica que sera su "niñera", la chica trata de llevarse con ellos pero al parecer se "sugestiona" por lo que sabe sobre el niño "Miles" que estudiaba fuera pero fue expulsado de la escuela en la que se encontraba, comienza a ver cosas en la casa que quizá solo eran los niños terminando, pero al tener miedo puede que su subconciente, cree cosas que en realidad no estan ahí, incluso con el tiempo podria decirse que empezo a tener tanto miedo que incluso en el "sueño" al llegar a la etapa 1, two sueños relacionando lo que habia visto y escuchado en la casa y soñaba sobre la historia del hombre que habia matado a la anterior "niñera", fue tanta la sugestion y su miedo que incluso al estar consciente pudo desarrollar un estado de psicosis el cual ya no era saludable para ella ni para los que la rodeaban.

# MOTIVACIÓN

Modelo motivación:

lograr alcanzar tu objetivo y después perder la motivación.

Incentivos:

Jalon de una meta se le llama valor de incentivo (el atractivo de la meta más allá de su capacidad de resolver una necesidad).

1. Motivos de estimulación: los que te motivan a llegar al objetivo.

2. Motivos aprendidos

Motivos biológicos y homeostasis.

• Ritmos circadianos:

• Motivación

• Necesidad

• Impulso

• Respuesta

• Meta

• Valor de incentivo.

Hambre:

Mecanismos cerebrales

Hipotalamo: regula hambre, sed, impulso sexual.

Alimentación emocional: con problemas de peso suelen ser proclives a comer de más cuando están ansiosas.

Anorexia, Anorexia nerviosa: Abuso de laxantes.

Bulimia nerviosa: comer en exceso y vomito predominante.

Dieta conductual:

