



NOMBRE DEL ALUMNO/A: Israel de Jesús Maldonado Tomas

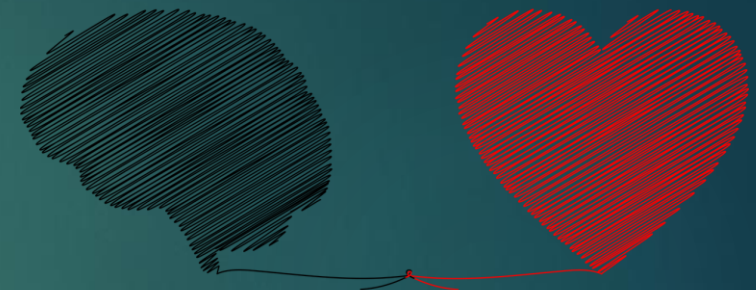
Nombre del Profesor: Laura Jacqueline López Hernández

Nombre de los Temas: unidad 4

Materia: Psicología y Salud

Grado: 1er Cuatrimestre

Grupo: A



**Psicología
de la Salud**



Frontera Comalapa Chiapas a 16 de Diciembre de 2022

INTRODUCCIÓN

Como introducción hablaremos acerca de nuestra salud mental y nuestro cuidado con nuestra salud, física y mental, ya que es importante estar bien mental y físicamente, nuestros tipos de conductas y cómo controlarlas, también nuestra forma de voluntad al poder enfrentar las condiciones malas que a veces pasamos.

Las conductas sociales implican la cohesión con otros seres humanos en relación a los ámbitos o subsistemas en que puede dividirse la sociedad para su estudio y comprensión



Conductas Sociales



Empatía

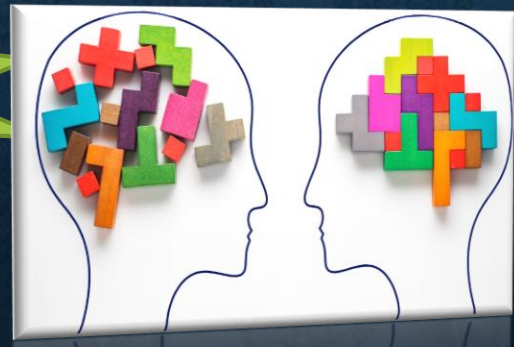
Una sociedad empática es consciente de los sentimientos negativos en los demás y busca implementar acciones que cambien esa situación al actuar desde la solidaridad, la ayuda y el altruismo.

3.2 - MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL



Teoría de la Mente

Con mucha frecuencia somos expuestos a situaciones en las que tenemos que imaginar lo que está pensando alguna otra persona. A su vez, esta persona puede suponer, a partir de la información que tiene acerca de nosotros, lo que nosotros pensamos que está pensando, y todo esto puede ser también inferido por nosotros



Percepción Social

Ciertamente, la forma en la que nos comportamos se deriva de múltiples elementos internos y externos que influyen en nuestra conducta. Por ejemplo, nuestras emociones, estado de ánimo, temperamento y sucesos deseados o no deseados, entre otros.



3.4 - MODELO DE CREENCIAS EN SALUD



la percepción de la susceptibilidad



vulnerabilidad ante la enfermedad

La percepción del riesgo relacionado con la salud es un **juicio subjetivo** que las personas hacen sobre los peligros que afectan su bienestar personal. Tales juicios dictan acciones de precaución e influyen en la probabilidad de cumplir con las recomendaciones relacionadas con la salud.

Un componente principal de la percepción de riesgo es el concepto de 'susceptibilidad', que se refiere a cómo los individuos califican su probabilidad de contraer una enfermedad específica.

La vulnerabilidad psicológica, a su vez, considera los aspectos del sujeto fragilizado en consecuencia de situaciones estresantes, pérdidas, crisis, y en función de una enfermedad. La enfermedad implica frecuentemente sentimientos de soledad, temor, entre otros.

La enfermedad altera la condición del sujeto, o sea, su papel en la familia, en la sociedad, en fin, su modo de ser y estar en el mundo.

Bandura explica el comportamiento humano a partir de tres elementos que se interrelacionan modificándose el uno al otro:

- a) determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos
- b) la conducta
- c) el ambiente.



d) Las barreras percibidas, o los costos derivados de practicar un comportamiento saludable.

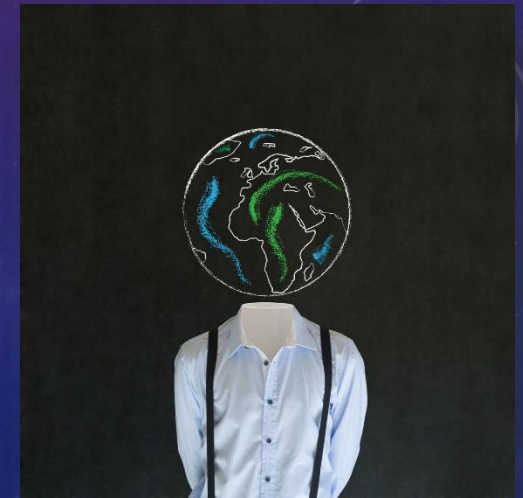
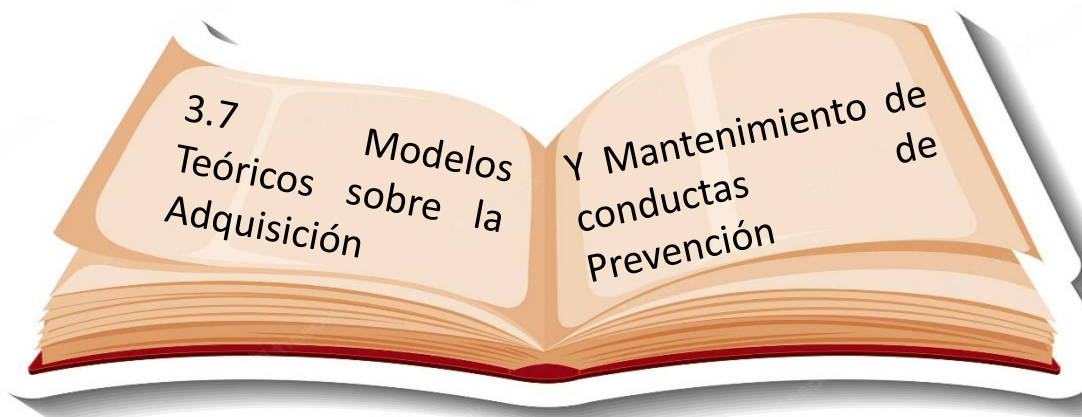
c) Los beneficios esperados por la puesta en práctica de las conductas de protección.



a) La percepción subjetiva del riesgo al que uno se expone de contraer la enfermedad si se practican conductas de riesgo.



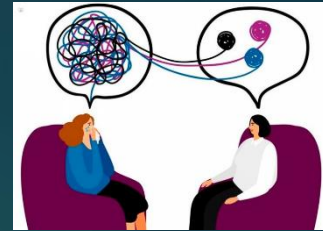
b) La gravedad percibida acerca de la enfermedad: la seriedad que el sujeto le atribuye, incluyendo consecuencias médicas como el dolor y la muerte, y también sociales y económicas.



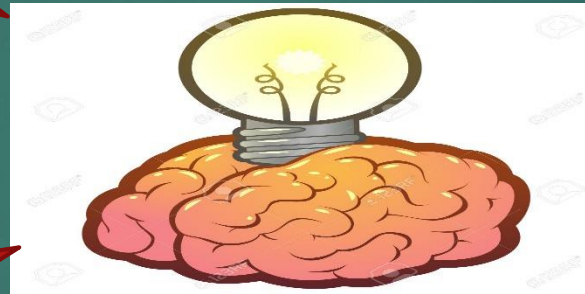
La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona



La TCC identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas



3.9 - Terapia Cognitiva, Mindfulness y Diabetes



Cuando se tiene diabetes tipo 2, los niveles de azúcar pueden disminuir por demasiada medicación o insulina, y puede convertirse en una causa común de estrés.

Aplicado a la diabetes, esto quiere decir que afrontar las presiones de la enfermedad es difícil, pero esto no implica necesariamente que uno necesite sufrir por las demandas que implica el afrontamiento de la diabetes.

Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente.



Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.

Durante la mayor parte de la vida, el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas, coincidiendo con la noche, aunque pues, por ejemplo, durante los primeros meses de vida, el sueño sigue un ritmo circadiano de 3-4 horas.

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.

Desde el punto de vista fisiológico, en el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos:

- el sueño de ondas lentas
- y el sueño de movimientos oculares rápidos.



No obstante, entre los jóvenes a menudo resulta común la desorganización del reloj de sueño por la transgresión de los horarios de sueño en los fines de semana dando lugar a un exceso o un defecto de sueño

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral

NUTRICION

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro



4.6 - ESTRATEGIAS DEL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

EJERCICIO FISICO

Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado

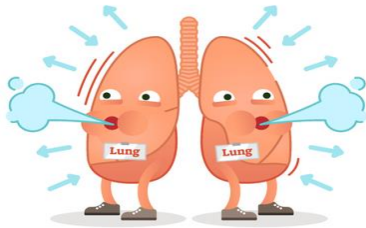
RESPIRACION

4.7 – Respiración Diafragmática

○
Profunda



Respiración



Durante la inspiración el diafragma (principal músculo respiratorio) se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente.

Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia (alcalosis sanguínea), cambios en la presión sanguínea, tasa cardíaca y debilitamiento neuromuscular.

Hiperventilación



shutterstock.com · 585938408

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria.



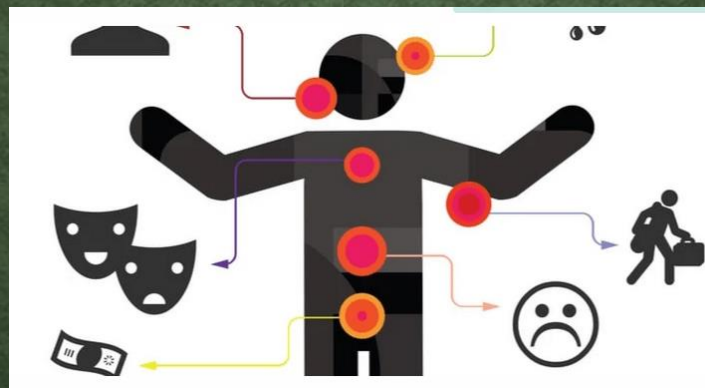
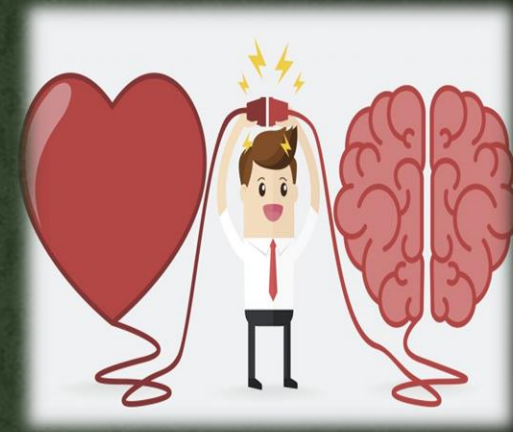
En el plano psicológico, la hiperventilación produce sentimientos de ansiedad, irritabilidad y temor



4.8 - CONCIENCIA SOMÁTICA



El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo



Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocerlos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética y otras muchas funciones corporales

CONCLUSIÓN

Como conclusión de este pequeño resumen fue muy importante a ver puesto sobre nuestra salud, mental, física y espiritual, conocer nuestros comportamientos y nuestras formas de pensar y actuar al momento.

BIBLIOGRAFÍA

- Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405339X200900010000900001&lng=pt
- Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405339X200900010000900003&lng=pt
- Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405339X200900010000900003&lng=pt