



## Mi Universidad

### Super nota

*Nombre del Alumno: Jesús Antonio Guzmán Pérez*

*Nombre del tema: comprensión de las enfermedades, los estilos de vida saludable*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del Profesor: Laura Jacqueline López*

*Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1ro.*

*Lugar y Fecha de elaboración: Frontera Comalapa Chis. A 6 de diciembre 2022.*

# COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES



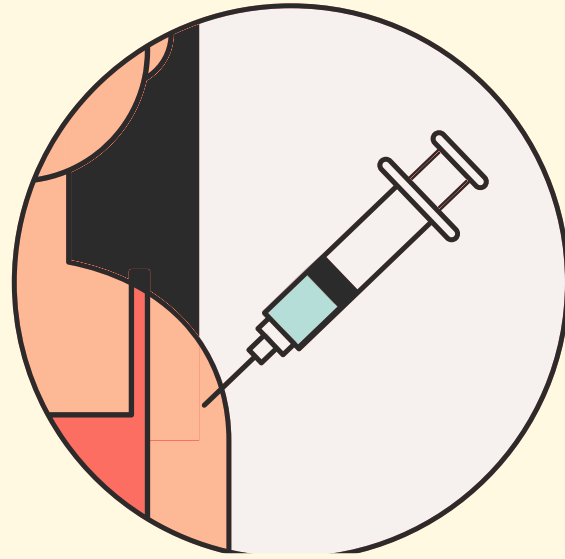
## MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL

LAS CONDUCTAS DE SALUD FUERON DEFINIDAS POR KASL Y COBB EN 1966 COMO "CUALQUIER ACTIVIDAD REALIZADA POR UNA PERSONA QUE LA CREE SALUDABLE, CON EL PROPÓSITO DE PREVENIR UNA ENFERMEDAD O DETECTARLA EN UNA ETAPA ASINTOMÁTICA" (CONNER Y NORMAN, 1996).



LAS CONDUCTAS SALUDABLES ESTUDIADAS HAN SIDO TAN DIVERSAS COMO LA PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS DE EJERCICIO Y DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

, LA ASISTENCIA REGULAR A LAS REVISIONES EN LA CLÍNICA PRIVADA, LA VACUNACIÓN CONTRA ENFERMEDADES,



EL USO DEL CONDÓN, EVITAR CONDUCTAS NOCIVAS COMO FUMAR HASTA LAS COMUNES DEL PAPEL DE ENFERMO COMO LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO MÉDICO.

## MODELOS TEÓRICOS SOBRE LA ADQUISICIÓN Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS

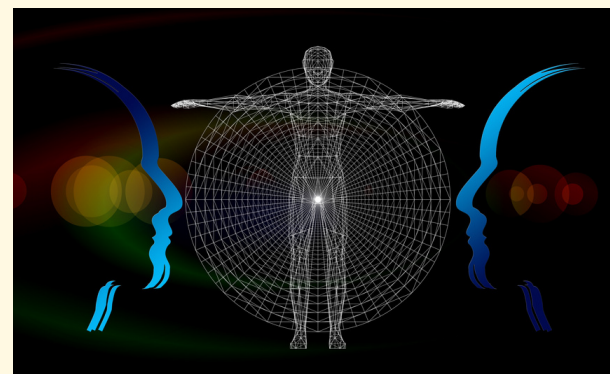
EL MODELO SOCIOCOGNITIVO DESARROLLADO POR BANDURA (1994) EXPLICA EL COMPORTAMIENTO HUMANO A PARTIR DE TRES ELEMENTOS QUE SE INTERRELACIONAN MODIFICÁNDOSE EL UNO AL OTRO:

- A) DETERMINANTES PERSONALES, QUE INCLUYEN FACTORES COGNITIVOS, AFECTIVOS Y BIOLÓGICOS;
- B) LA CONDUCTA Y
- C) EL AMBIENTE.

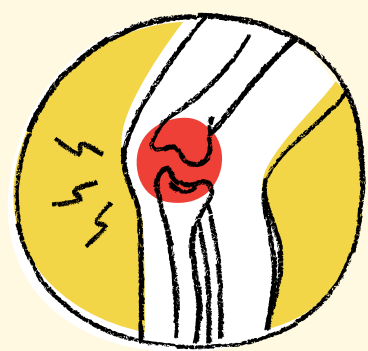
EL MODELO DE CREENCIAS DE SALUD (BECKER, 1974), UBICADO ENTRE LAS TEORÍAS DEL VALOR- EXPECTATIVA, SUPONE QUE LAS CONDUCTAS DE PROTECCIÓN ESTÁN EN FUNCIÓN DE:



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.



C) LOS BENEFICIOS ESPERADOS POR LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS CONDUCTAS DE PROTECCIÓN.



D) LAS BARRERAS PERCIBIDAS, O LOS COSTOS DERIVADOS DE PRACTICAR UN COMPORTAMIENTO SALUDABLE.

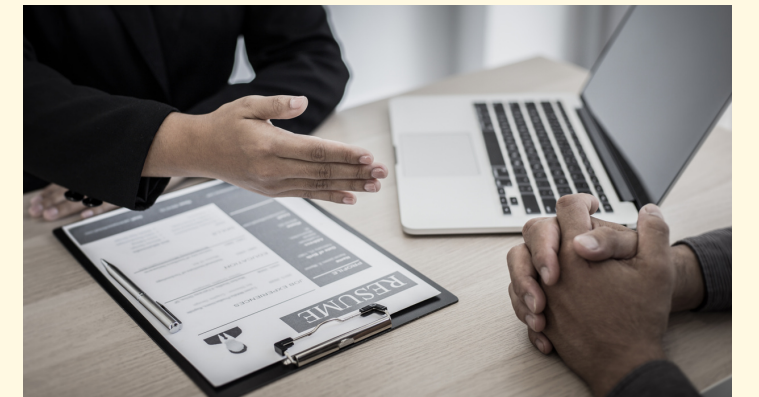


## MODELO DE CREENCIAS EN SALUD

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), CREADA PARA PROMOVER EL DESARROLLO SANITARIO EN TODAS LAS REGIONES DEL MUNDO, ASÍ COMO PARA LUCHAR CONTRA LAS ENFERMEDADES, ADEMÁS DEL DESARROLLO DE LAS CIENCIAS SOCIALES Y DEL RECONOCIMIENTO DE QUE LOS ASPECTOS MÉDICOS Y SOCIALES



EL PRIMERO, DEPENDERÁ DE DOS CLASES DE CREENCIAS: LA SUSCEPTIBILIDAD PERCIBIDA ES DECIR, LA POSIBILIDAD DE DESARROLLAR EL PADECIMIENTO, Y LA SEVERIDAD ANTICIPADA QUE ES LA PERCEPCIÓN DE LA GRAVEDAD DEL PADECIMIENTO Y SUS CONSECUENCIAS.



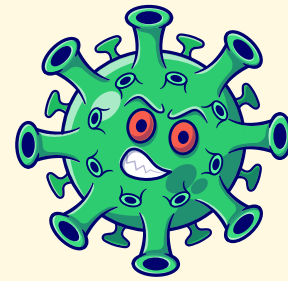
EL SEGUNDO CONSTA DE DOS DISTINTOS TIPOS DE CREENCIAS: LAS RELACIONADAS CON LOS BENEFICIOS O LA EFICACIA DE LA CONDUCTA DE SALUD RECOMENDADA Y LAS QUE SE REFIEREN A LOS COSTOS O BARRERAS DE APLICAR TAL CONDUCTA.



LAS CONTRIBUCIONES POSITIVAS DEL MODELO HAN SIDO (ÁLVAREZ, 2002):

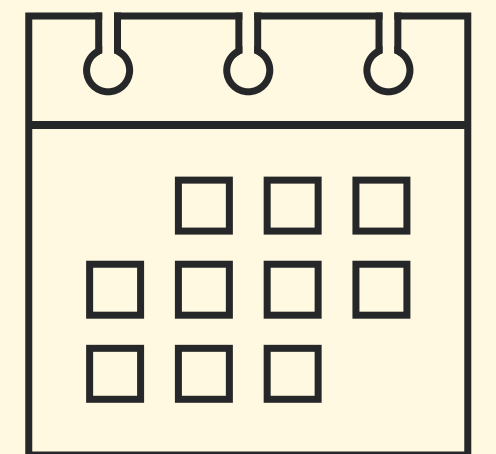
1) CONCEPTUAR LAS CREENCIAS COMO ELEMENTOS RELEVANTES PARA LA INTERPRETACIÓN DE LAS CONDUCTAS DE LOS INDIVIDUOS EN LO REFERENTE A LA SALUD Y LA ENFERMEDAD,

2) UN INTENTO DE SISTEMATIZAR UN MODELO QUE PERMITIÓ ANALIZAR LA INFLUENCIA DE LAS CREENCIAS REFERENTES A LAS CONDUCTAS ANTE LA ENFERMEDAD Y 3) SIRVIÓ PARA DEMOSTRAR QUE EXISTE UNA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DE ADQUIRIR ALGUNA ENFERMEDAD Y LAS CONDUCTAS PREVENTIVAS.

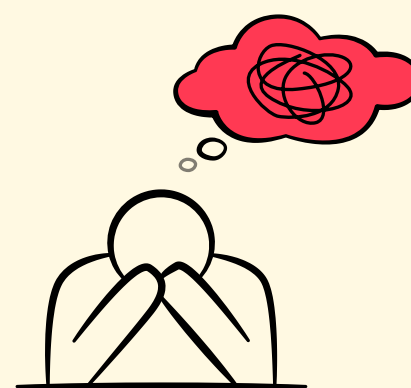


## TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES

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 ANTE DICHSO EVENTOS.



UNA PERSONA CON DIABETES PUEDE REACCIONAR ANTE LA SUBIDA DE LA GLUCOSA DICHIENDO "SOY UN FRACASO" (GENERALIZACIÓN) CON LO CUAL PONE ÉNFASIS EN LA LECTURA DE LA GLUCOSA Y SEÑALA ERRÓNEAMENTE SU INCOMPETENCIA, LASTIMANDO SU AUTOESTIMA Y SU MOTIVACIÓN PARA EL CONTROL DE LA ENFERMEDAD.



MINDFULNESS ES UN MODELO PSICOTERAPÉUTICO CON MUY BUENOS RESULTADOS EN EL CONTEXTO DEL ESTRÉS CRÓNICO, ALIVIANDOLA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, Y REDUCIENDO EL DISTRÉS EMOCIONAL, CON EL PROPÓSITO DE CREAR UN NUEVO ESTILO DE VIDA Y MEJORAR LA SALUD DEL INDIVIDUO

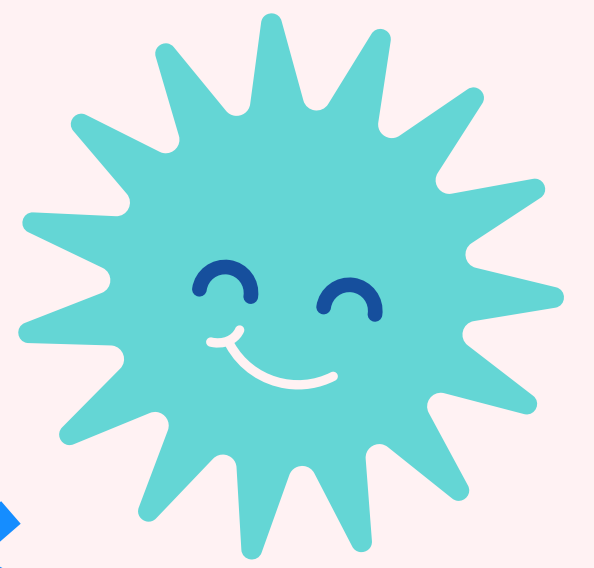


CUANDO SE TIENE DIABETES TIPO 2, LOS NIVELES DE AZÚCAR PUEDEN DISMINUIR POR DEMASIADA MEDICACIÓN O INSULINA, Y PUEDE CONVERTIRSE EN UNA CAUSA COMÚN DE ESTRÉS.





# Los estilos de vida saludables



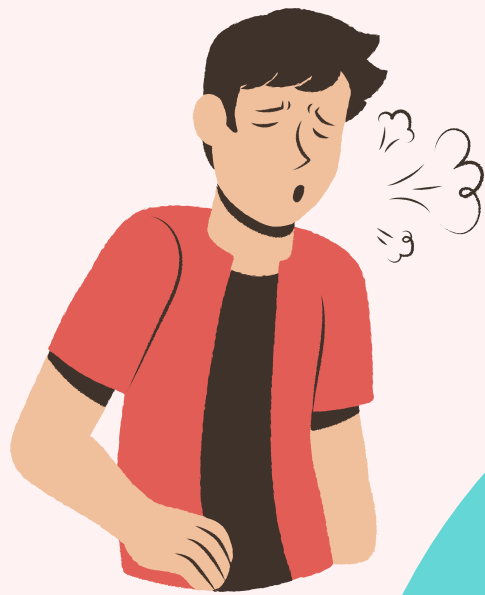
## La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.



## Respiración diafragmática o profunda

está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores.



Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera.



## Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

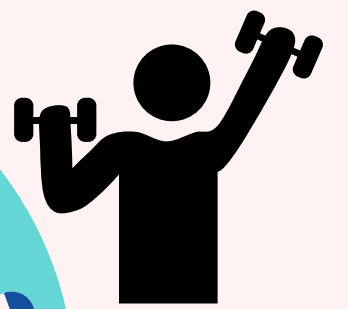
Nutrición



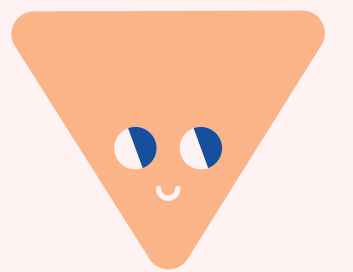
Ejercicio físico



Respiración

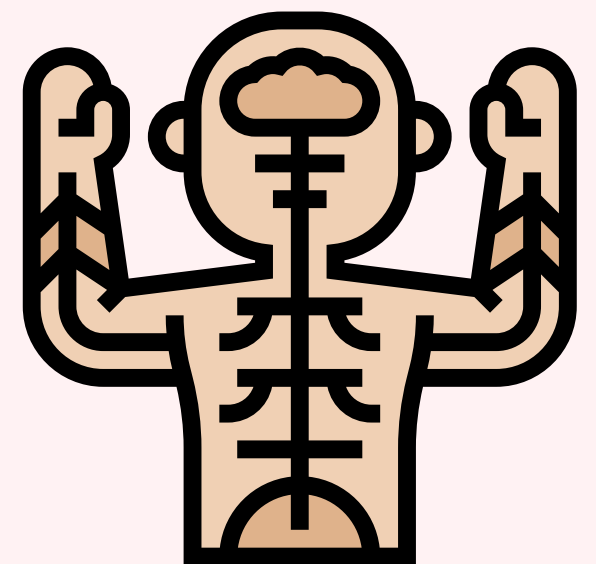


Leer un libro



## Conciencia somática

Las posturas y las emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones.



Es una experiencia que implica no solo mi físico, sino también mi pensamiento, mi comportamiento, mi emoción, mi sensación y habla de como estos aspectos en interacción continua y en un único espacio corporal "el soma", determinan mi funcionamiento.

