



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez

Nombre del tema: Psicología y salud unidad 3 y 4

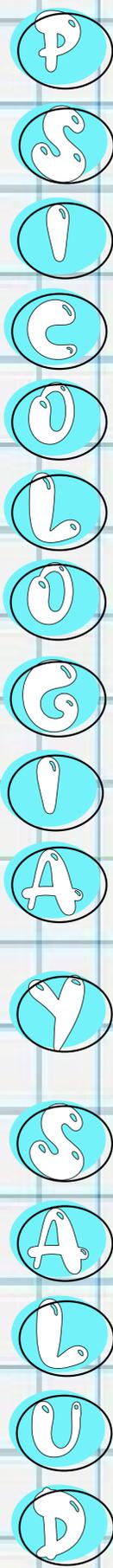
Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1ro



Comprensión de las enfermedades

Los estilos de vida saludables

CONDUCTAS SALUDABLES

"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).

DIMENSIONES BÁSICAS PARA ANALIZAR CUALQUIER EPISODIO DE ENFERMEDAD

- ✓ Percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad.
- ✓ Percepción del grado de amenaza de la enfermedad.
- ✓ Evaluación subjetiva de las repercusiones a la salud.

MODELO SOCIOCOGNITIVO DESARROLLADO POR BANDURA (1994)

- Comportamiento humano a partir de tres elementos:
- determinantes personales
 - la conducta
 - el ambiente

VARIABLES FÍSICAS

Actividad física: La OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

"las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana"

LA CALIDAD DE SUEÑO

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.