



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Alexis Josué López Solórzano*

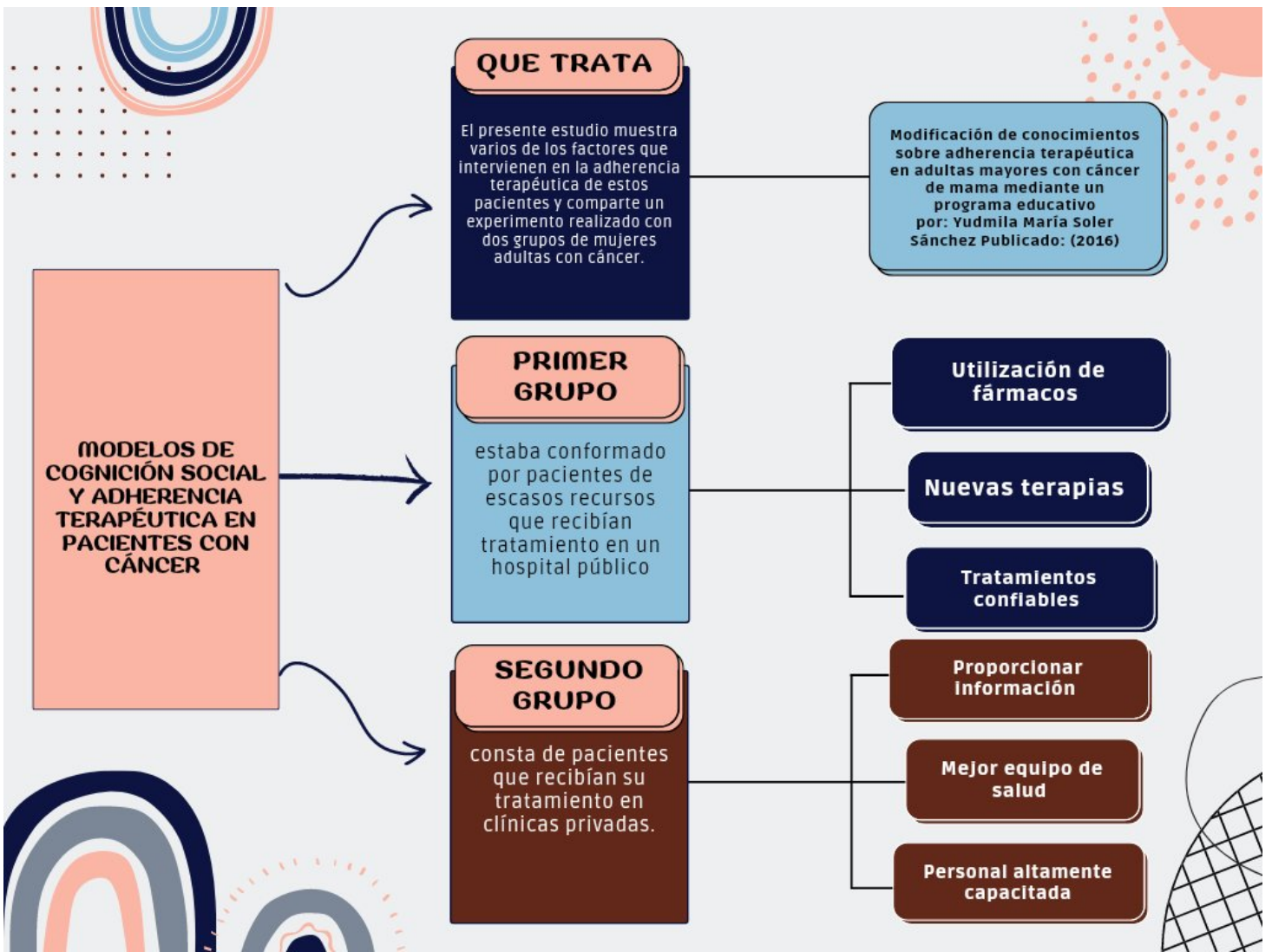
*Nombre del tema: cuadro sinóptico de la unidad 3 y 4*

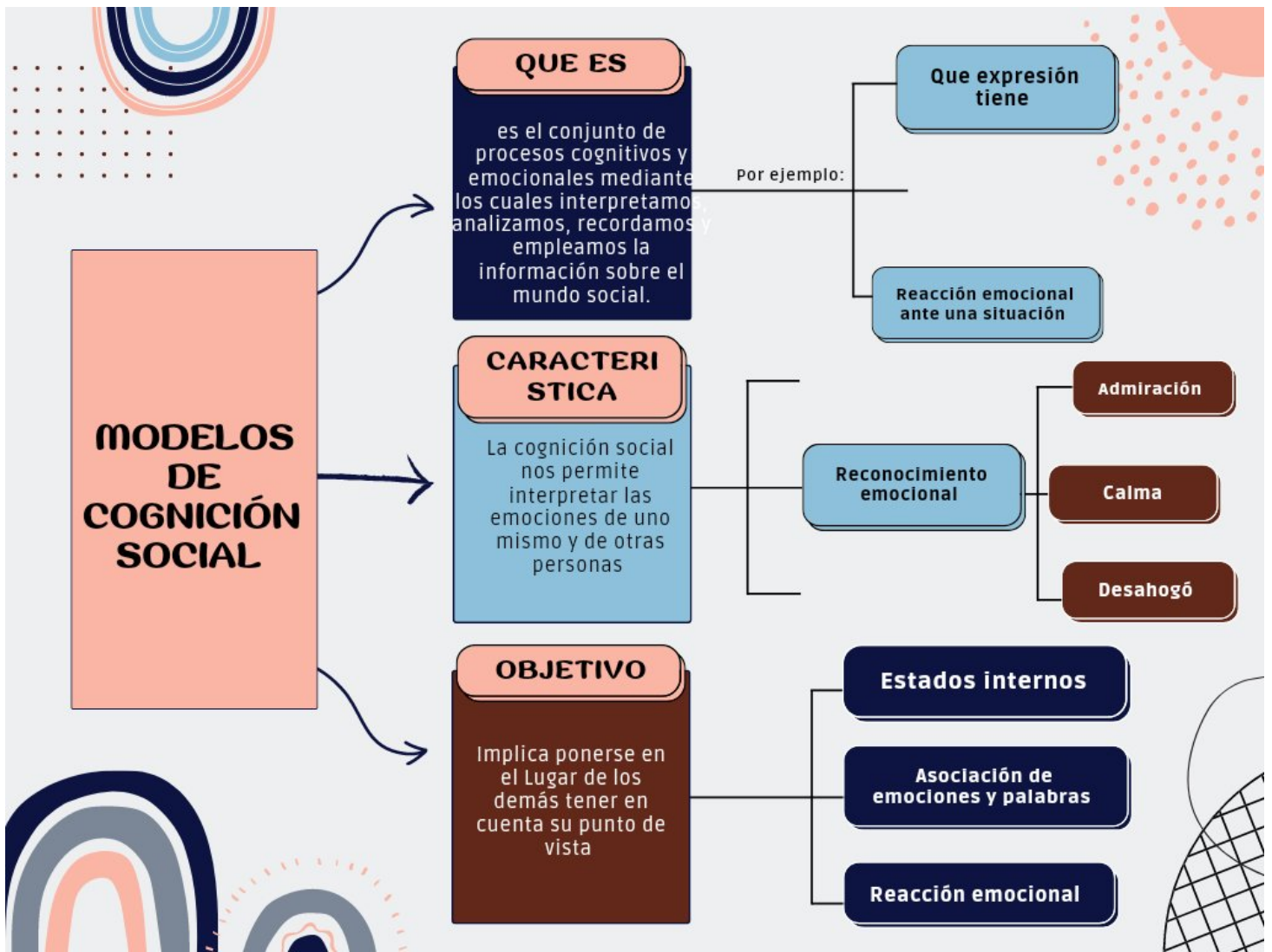
*Nombre de la Materia : psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería general*

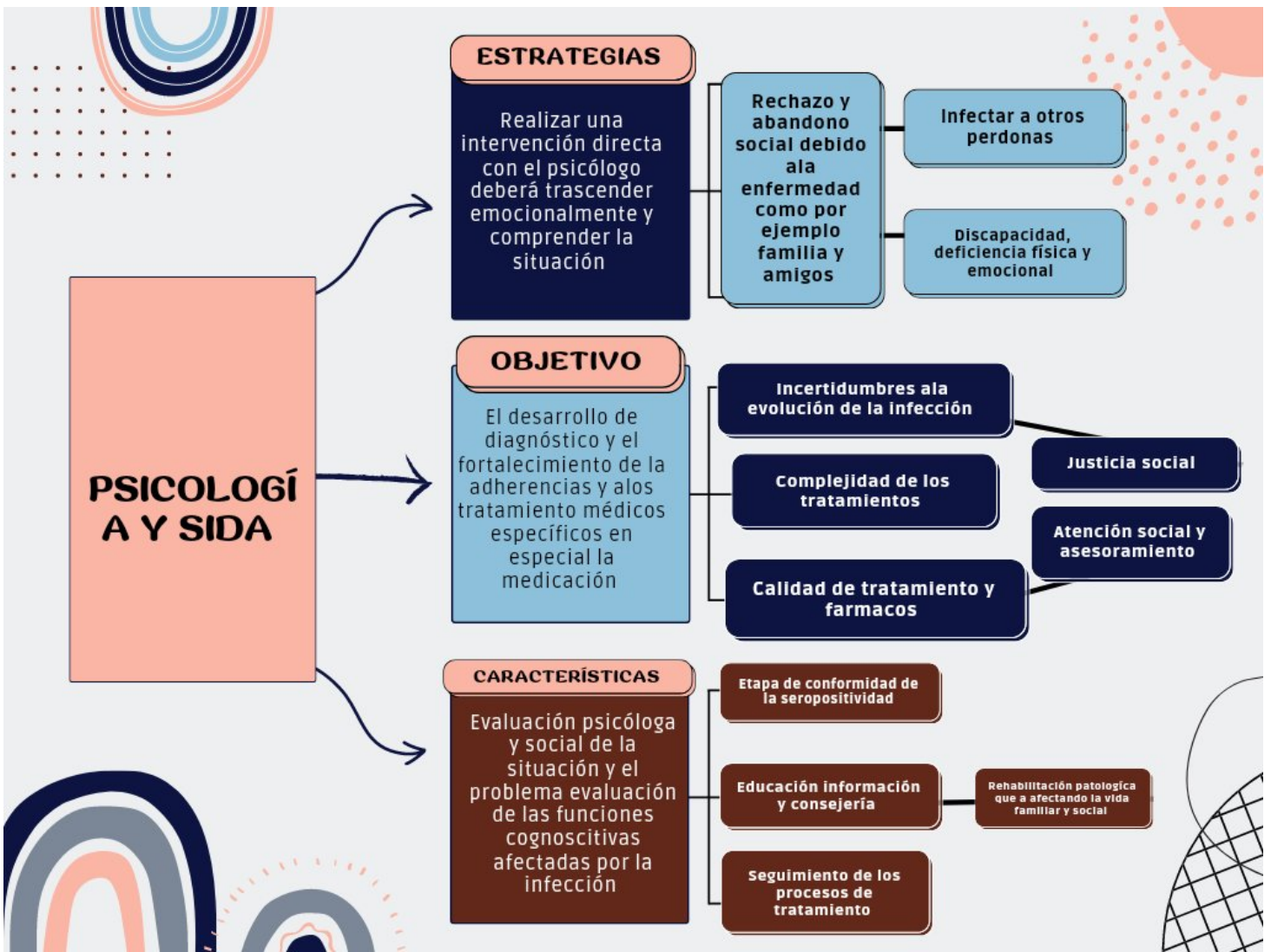
*I Cuatrimestre*

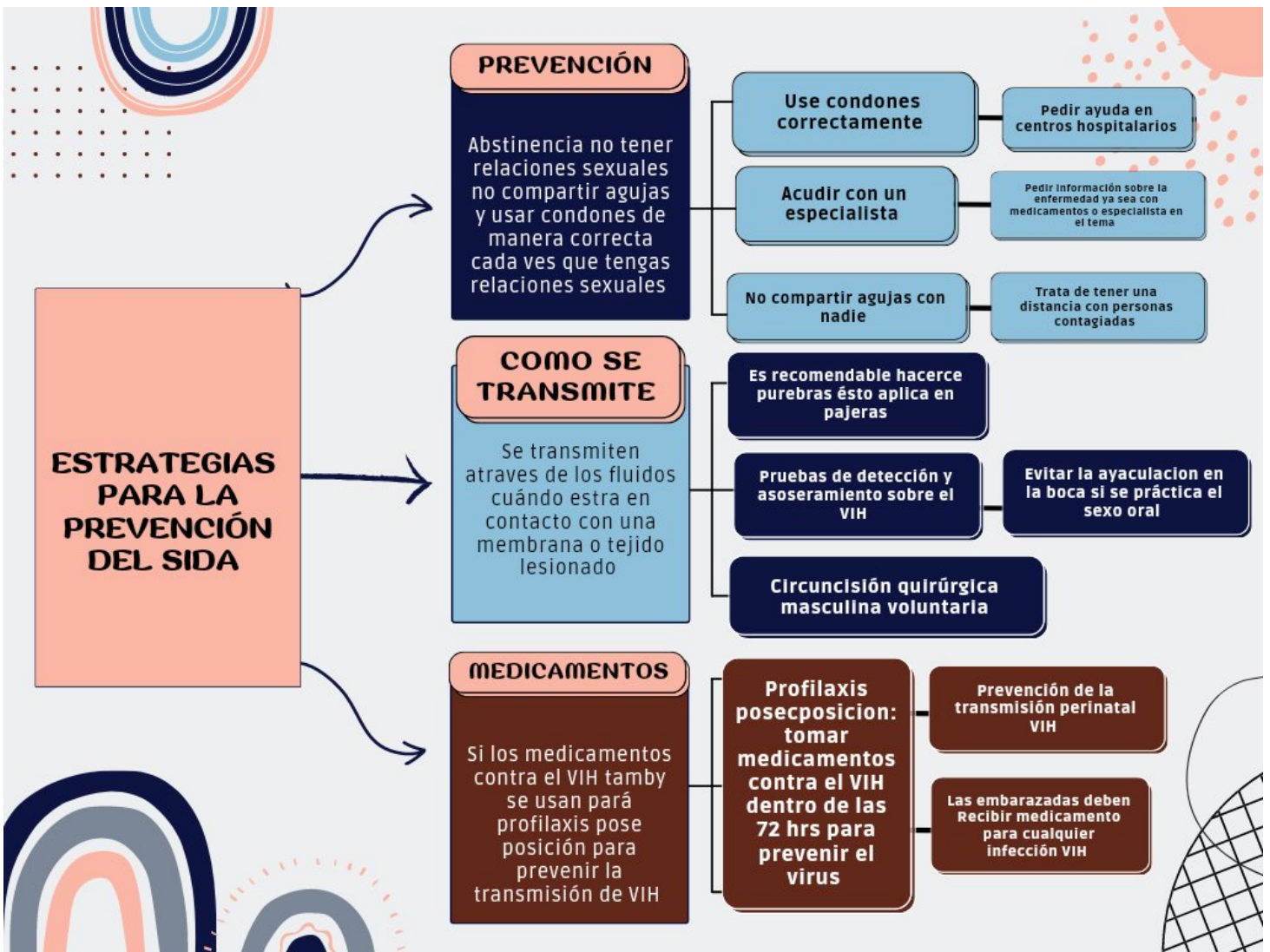


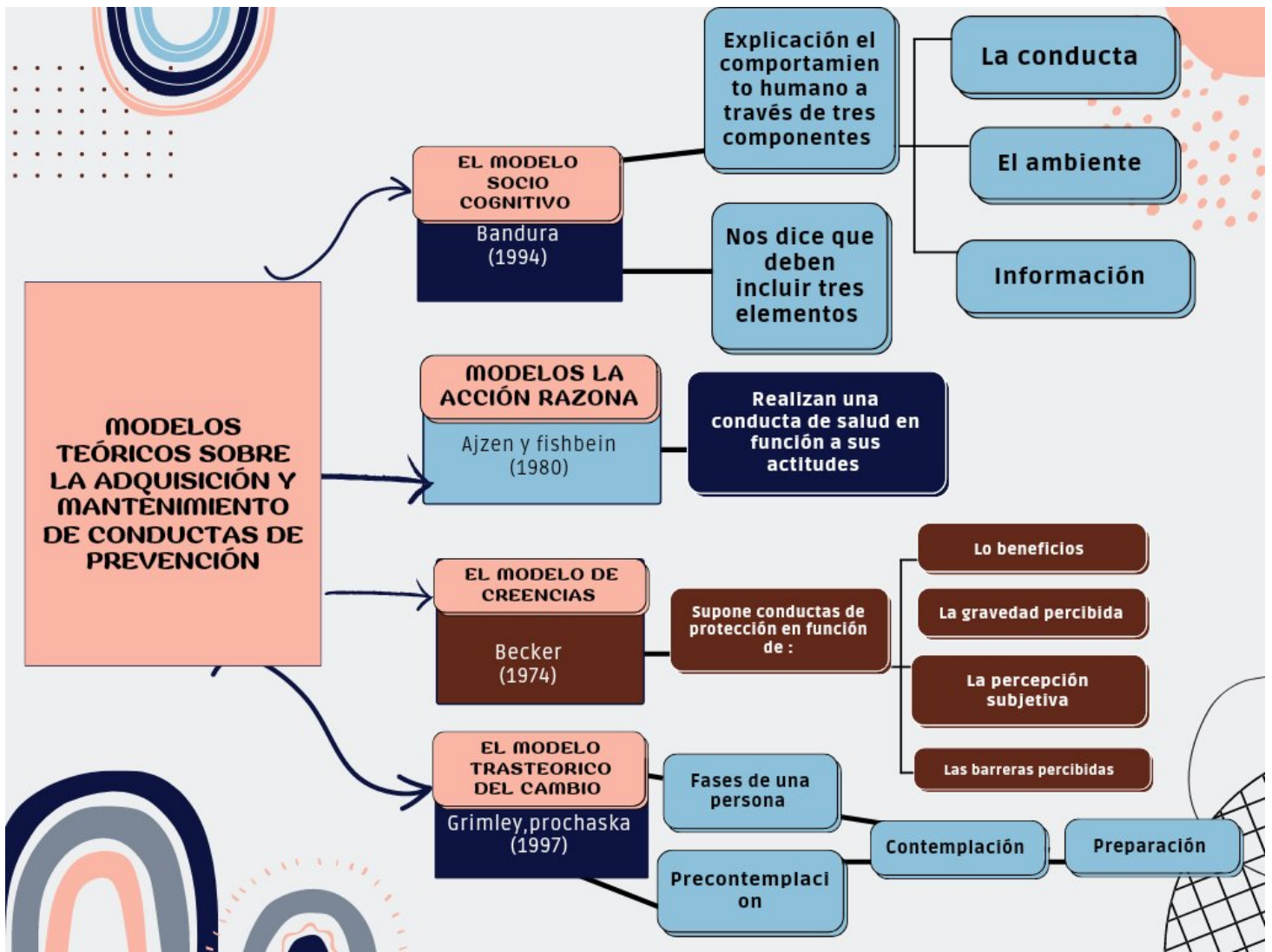




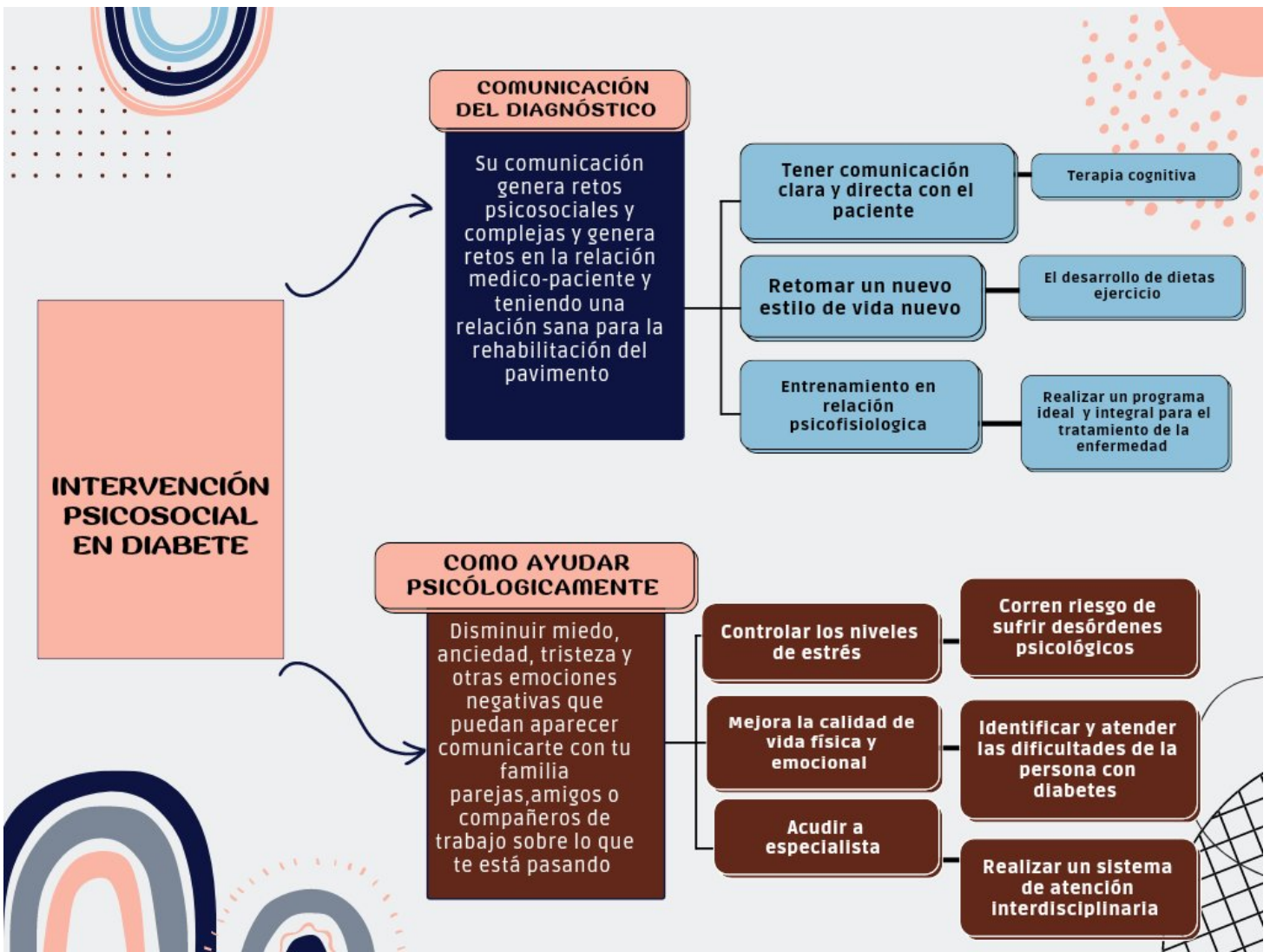












# TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES

## TERAPIA COGNITIVA

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 dichos eventos.

Una persona con diabetes puede reaccionar ante la subida de la glucosa diciendo "soy un fracaso"

frontar los problemas de la enfermedad por mas difícil que sea

esto puede dañar su autoestima y su motivación

En gran parte depende de la percepción y la actitud del individuo.

Los pacientes suelen padecer de trastorno del estado de ánimo, ansiedad, estrés y fatiga.

## TERAPIA MINDFULNE

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.

Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu.

atención plena y se basa en la meditación budista.

fomenta la atención, enfoque en el momento presente y el desarrollo de la conciencia sin prejuicios,

ayuda a aceptar la forma como se sienten las emociones

rindan beneficios terapéuticos para los síntomas psicológicos e

# HIPOCONDRIA PRESENTACIÓN CLÍNICA

## DESCRIPCIÓN GENERAL

El trastorno de ansiedad por enfermedad, a veces denominado hipocondriasis o ansiedad por la salud, implica preocuparse excesivamente

Puedes experimentar ansiedad extrema y relacionar sensaciones corporales

ocasiona una angustia intensa que puede afectar tu vida.

los medicamentos, pueden ayudar a aliviar tus preocupaciones.

## HIPOCONDRIA

En este trastorno, el miedo y la preocupación se centran en considerar las sensaciones físicas incómodas o inusuales como una indicación de una enfermedad grave.

es importante que te evalúe un proveedor de atención médica

aprender formas de afrontar el trastorno de ansiedad

A veces brindar consuelo puede empeorar la situación.

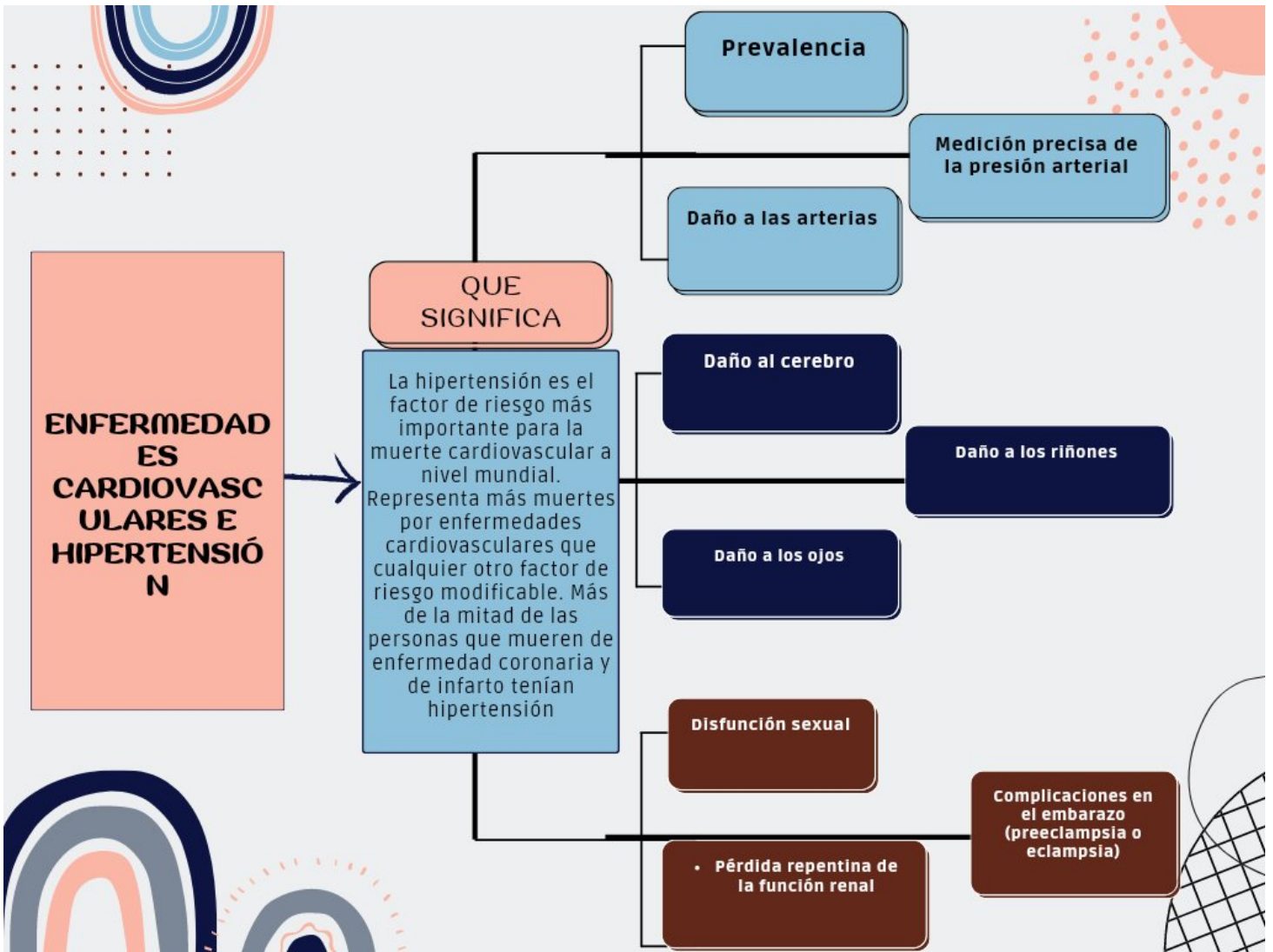
## SÍNTOMAS

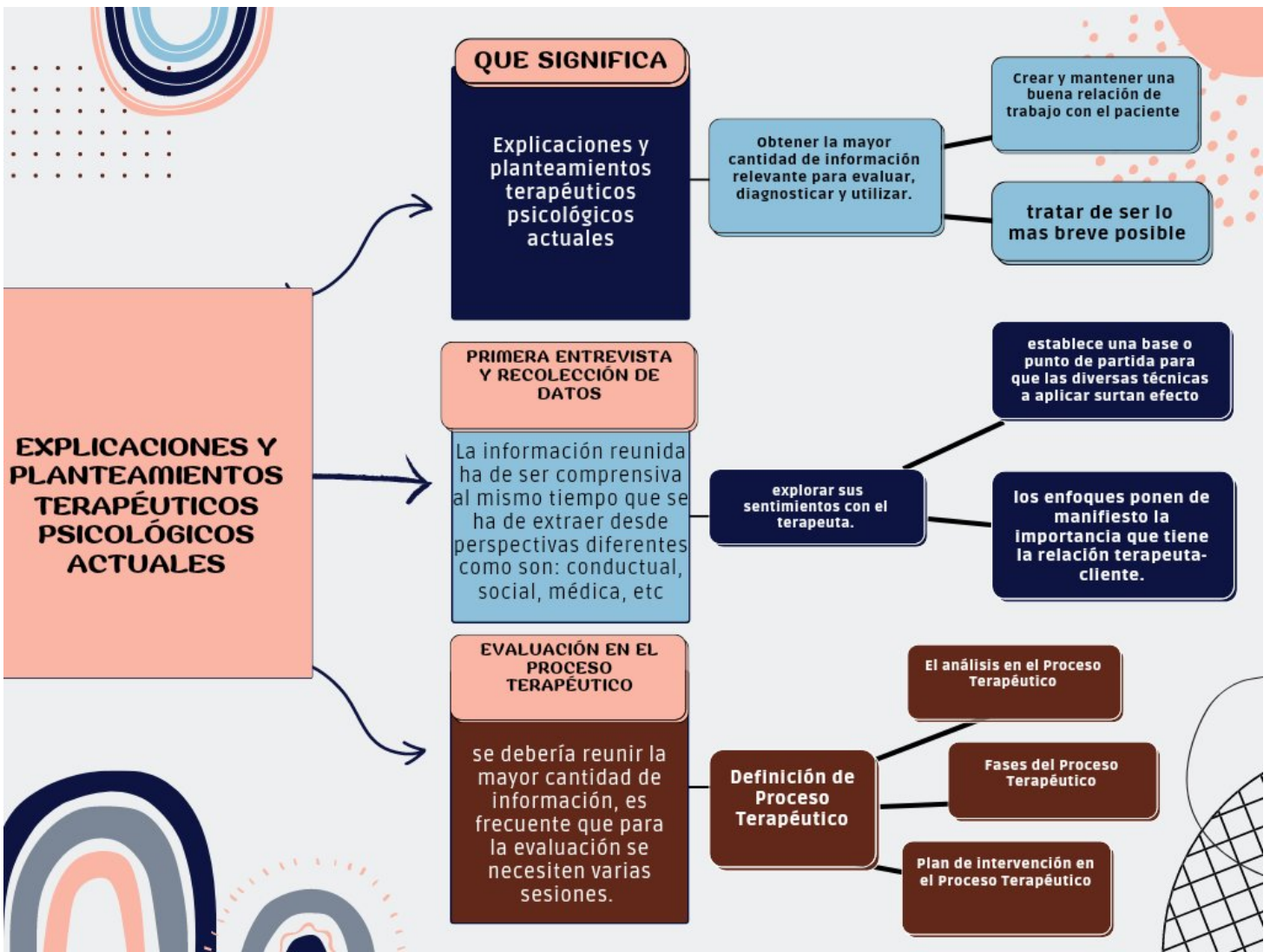
Los síntomas del trastorno de ansiedad por enfermedad implican preocupación por la idea de estar gravemente enfermo, a partir de sensaciones corporales normales

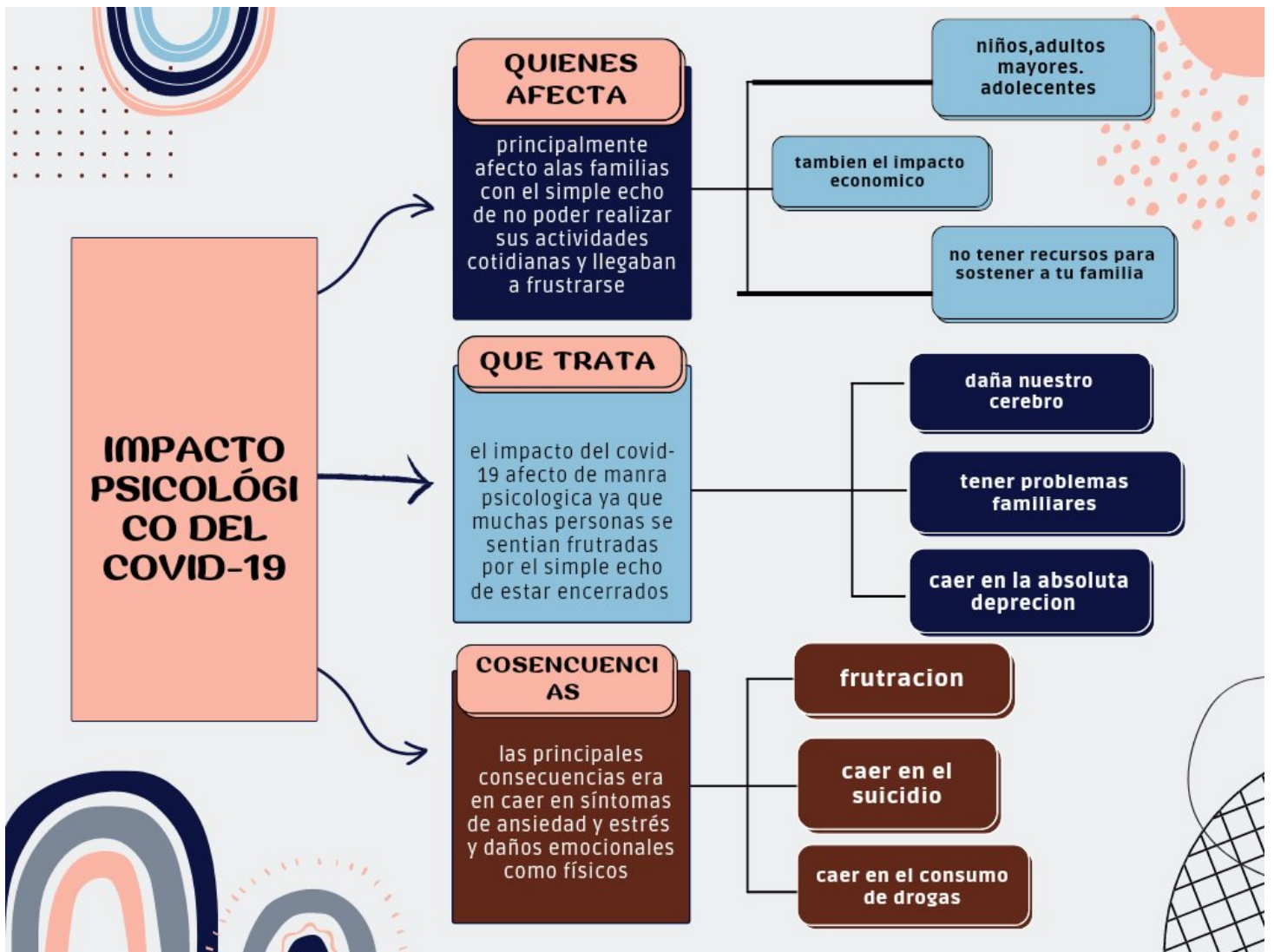
- Estar preocupado por tener o por contraer una enfermedad o trastorno grave

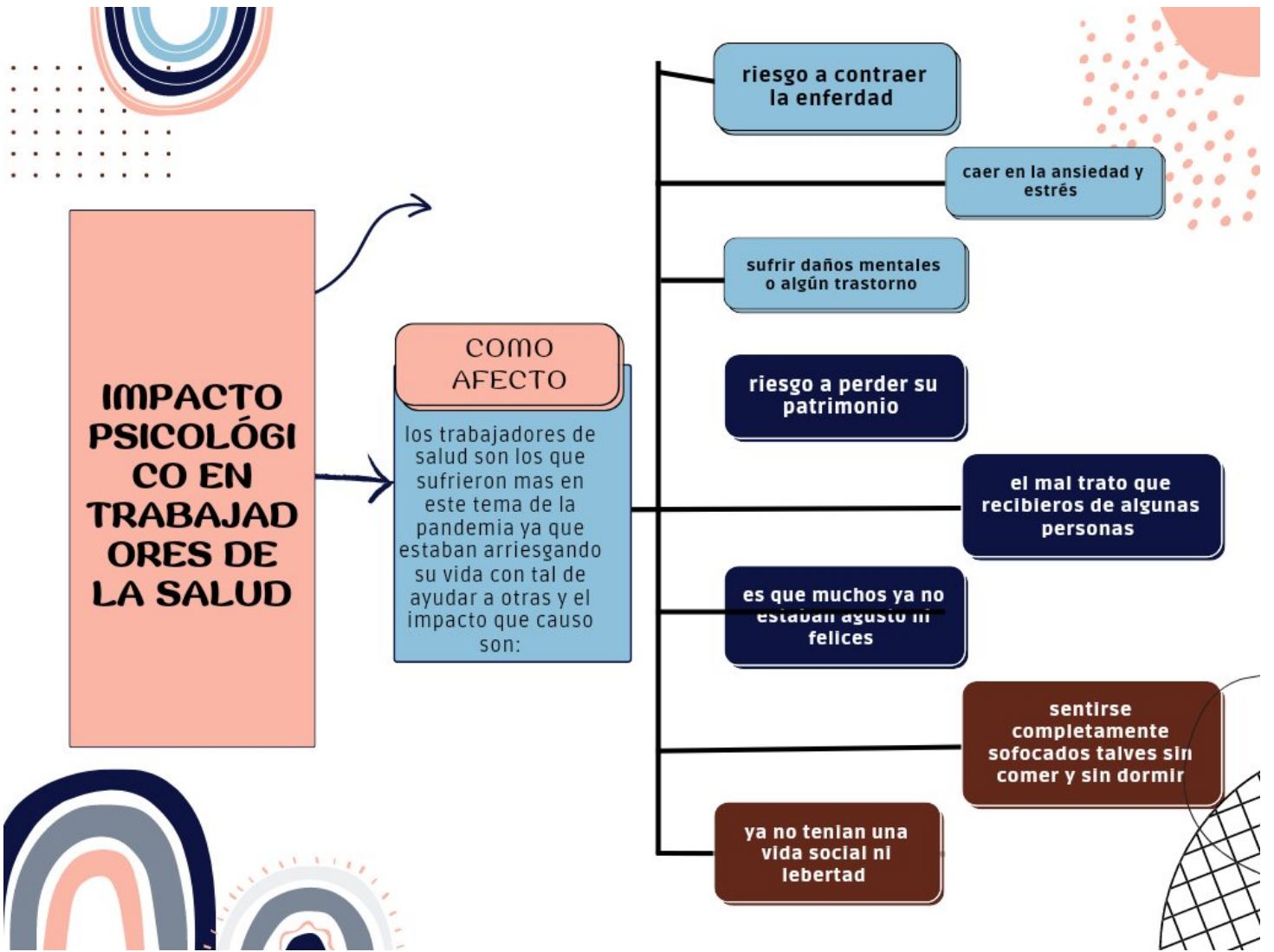
- Preocuparte con facilidad por tu estado de salud

- Hablar constantemente sobre tu salud y sobre posibles enfermedades









# INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN COVID-19: UN MODELO ACTUAL.

## QUE TRATA

las intervenciones que se aplican actualmente es aprender a vivir con esta enfermedad de la manera más normal que se pueda sin que se afecte psicológicamente

retomar las actividades cotidianas

llevar un estilo de vida más normal

aprender a vivir con esta enfermedad

las personas que padecen alguna enfermedad cuidarse lo mejor posible

analizar la situación y tomar lo que consideremos lo más importante

otro de los factores es que ya podemos convivir con más personas y podemos sentirnos en un ambiente totalmente saludable ya que nos ayuda mucho como personas



# Variables físicas

## que son

Una VARIABLE FÍSICA es la magnitud que puede influir en el estado de un sistema físico. ... Las magnitudes pueden ser escalares o vectoriales

## tipo de variable

1. Variable nominal.
2. Variable ordinal.
3. Variable de intervalo.
4. Variable de razón.

## como se relaciona

Las variables pueden ser de dos tipos: cualitativas y cuantitativas

## VARIABLES FÍSICAS Y UNIDADES.

\*Espacio (del latín *spatium*) significa todo lo que nos rodea y a diferentes conceptos en distintas disciplinas.

\*El tiempo es una magnitud física con la que medimos la duración o separación de acontecimientos, sujetos a cambio, de los sistemas sujetos a observación

\*La distancia entre dos puntos del espacio euclídeo equivale a el segmento de la longitud de la recta que los une, expresado numéricamente

\*La masa, en física, es una medida de la cantidad de materia que posee un cuerpo.

\*La aceleración es una magnitud vectorial que nos indica el cambio de velocidad por unidad de tiempo. En el contexto de la mecánica vectorial newtoniana se representa normalmente por  $\mathbf{a}$  y su módulo por  $a$

# Variables psicológicas

## que significa

Los procesos psicológicos son procesos mentales y emocionales intrapersonales que tienen una organización dinámica vivida internamente por los sujetos, son invisibles a la observación directa.

## formas de expresión

Quiere mostrar una idea importante para resolver un problema, el ser humano emplea muchas vías para expresar, presentar y cooperar en este tipo de tareas.

## técnicas de investigación

Sus instrumentos son los registros de observación, los cuadernos de anotación, las cámaras fotográficas, las fumadoras, etc. Se pueden emplear las observaciones naturales o experimentales, las espontáneas o sistemáticas, las participativas y no participativas, y otras.

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

La investigación de las variables psicológicas requiere de un tratamiento especial que permita que sean observables, medibles, cuantificables y, desde luego, accesibles al análisis y a la interpretación. Este proceso de convertir las variables psicológicas en aspectos observables se denomina operacionalización de las variables.

## PROCESO DE OPERACIONALIZACIÓN

El proceso de transformación de las variables abstractas en concretas consiste en delimitar cinco aspectos: las dimensiones, los indicadores, los medidores, las escalas, y las técnicas y los instrumentos de investigación. Las dimensiones son aspectos o elementos de las variables. Por ejemplo, de acuerdo con cierta teoría, la creatividad tiene varias dimensiones.

## OPERACIONALIZACIÓN EN EL PROCESO

La operacionalización de variables no sólo se efectúa en la etapa de planificación de la investigación, es decir, cuando se elabora el proyecto de investigación. En el marco de las investigaciones positivistas, se establecen tres etapas de la investigación.

# Variables sociales

## que son

Uno de los principales determinantes del espacio personal es la manera en que las personas en interacción definen socialmente la situación en la que están involucrados.

## como influye

en términos generales, cuanto mayor atracción se experimenta menor es la distancia interpersonal.

## características

se caracteriza de la forma en la cual nosotros actuamos ante el mundo que nos rodea la forma de ser de actuar que tiene mucho que ver en la vida social de cualquier persona

## beneficcion

Otro determinante de carácter social tiene que ver con el tipo de tarea o actividad que está en la base de una determinada interacción.

## objetivo

tratar de ser mas competitivo con nosotros mismos haciendo lo mejor de cada uno y llegar lo mas lejos b

## como nos ayuda

nos ayuda me mejorar ante la sociedad tanto en lo personal tambien y como podemos ser mas efectivos en cualquier situacion .

# Variables espirituales

## que son

Son valores que aparecen descritos en libros religiosos o textos sagrados, y que han sido transmitidos a través de la historia del hombre de una generación a otra. No son valores impuestos por la sociedad. Son valores que aparecen descritos en libros religiosos o textos sagrados, y que han sido transmitidos a través de la historia del hombre de una generación a otra. No son valores impuestos por la sociedad.

## su importancia

Los valores religiosos se asemejan a los valores éticos y a todos aquellos que se consideran socialmente correctos, como el respeto y la honestidad, que son enseñados en el hogar, en la escuela y la sociedad en general.

## se caracteriza

son valores que incitan a los individuos y a la sociedad en general a actuar de manera correcta, sin hacer o provocar daños al prójimo.

## Valores religiosos

\*El amor es un valor que transmite a través de acciones y sentimientos desinteresados hacia alguien.  
\*La caridad es una virtud muy importante, se refiere a amar a Dios sobre cualquier cosa

\*La misericordia se refiere a la disposición que tienen las personas para compadecerse de la situación de otro ante el sufrimiento o la pena. Las  
\*La compasión es la capacidad que tienen las personas para conectarse con lo que el otro individuo está experimentando.

## objetivo

Los valores religiosos son aquellos que representan los principios y las conductas adoptadas por las personas según la religión o dogma que profesan

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

## de que trata

El sueño es vital para las personas. Dormimos 1/3 de nuestras vidas, por ende, dormir bien es clave para tener un buen desempeño durante la vigilia. son procesos necesarios para mantenernos sanos

## CONSECUENCIAS DE UN MAL DORMIR

La calidad de vida se ve entorpecida a raíz de un pobre rendimiento en las actividades diarias producto de un sueño insuficiente. La atención se deteriora y la capacidad de reacción se enlentece, con riesgo de padecer accidentes

## enfermedades que podemos padecer

Hay enfermedades, como la depresión, la ansiedad o patologías respiratorias, que pueden alterar nuestra calidad de vida al interrumpir nuestro sano descanso.

## CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

- Evita la ingesta de alcohol y tabaco en horas previas al sueño.
- Evita la cafeína 6 horas antes de la hora de dormir, esto incluye café, té y bebidas cola, además de chocolate.

- Elimina ruido exterior y luces artificiales de tu entorno para dormir.
- Elimina ruido exterior y luces artificiales de tu entorno para dormir.

## el objetivo

Por esto, necesitamos un entorno ambiental adecuado que favorezca la conciliación y el mantenimiento del sueño.

# Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

## realizar actividad física

Cualquier tipo de actividad física que se realice con regulación mejora la capacidad de los sistemas respiratorios y cardiovasculares y reduce el riesgo de algunas enfermedades

## contacto con la naturaleza

Recibir estímulos naturales acerca de las plantas, el aire y el sol nos va a ayudar mucho para mantener un equilibrio mental, sobre todo en los momentos en que tenemos que permanecer en casa

## Incorporar frutas y verduras

Sabemos que una alimentación rica en hidratos (verduras y legumbres), frutas y cereales integrales es eficaz para aportar los nutrientes y el equilibrio de una dieta saludable

## vida activa optimista

El optimismo es un rasgo fundamental, pero se trata de un circuito circular: hay que estar activos para tener un buen humor, y un buen humor nos permite estar activos

## Mantenernos motivados

Desarrollar proyectos o realizar cualquier entretenimiento mental para ejercer el aspecto cognitivo puede ser efectivo y de mucha motivación

## mantener un entorno confortable

Estar atentos a qué necesitamos en relación al entorno donde vivimos

# Respiración diafragmática o profunda

## que es

Consiste en aprovechar el espacio vacío que deja el abdomen al expandirse hacia adelante para ensanchar los pulmones

## corregimos la edificación de la sangre

Esta respiración nos permite pausar la frecuencia respiratoria evitando la taquipnea o hiperventilación subclínica propia de los Estados de ansiedad y estrés

## estiramos la columna

Nos permite extender las vértebras dando que en la expulsión del aire el diafragma asciende empujando los pulmones a la espalda

## mantener la elasticidad

La máxima capacidad pulmonar que alcanzamos en cada respiración es de unos seis litros de aire a partir de cuarenta años.

## capacidad mejor

Al tirar el diafragma hacia abajo los pulmones se expanden en profundidad alcanza su volumen óptimo con lo cual entra más oxígeno en el cuerpo

## se caracteriza

Es un tipo de respiración que solo puede utilizarse con contracción.

# Conciencia somática

## que significa

hse enfoca en los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor apartir de nuestro estado corporal

## características

Implica no solo lo físico si no también los pensamientos el comportamiento las emociones que deteterminan el funcionamiento de una persona

## OBJETIVO

Mejorar la calidad de vida y para el beneficio de la persona

## importancia

Permites desarrollar la conciencia el cuerpo biológico y su estructura y el entorno donde nos movemos y actuamos

## Nos ayuda

Mejora la sensaciones ligadas ala función o acción tales como respirar comer moverme entró otros

## Ejemplo

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



# Dimensión social

## que es

Es la comunidad de individuos que conviene en un mismo territorio bajo determinadas normas vinculados a la sociedad.

## Proceso de socialización

Los seres humanos son seres sociales satisfacen sus necesidades materiales y simbólicas en grupo.

## Su importancia

Una persona siempre necesita de otra para alcanzar su plenitud y desarrollar herramientas.

## OBJETIVO

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permite a la persona interactuar con otras personas para lo que son esenciales la existencia de otros.

## propia identidad

El proceso de identificar va a permitir a la persona descubrir el significado de su propia existencia.

## expresión

Interactúa con semejanzas expresada en la participación en grupos y la vivencia de experiencias sociales.

# Relación de la conducta del hombre con su salud

## que trata

Procesos que implica identificación, atención adquisición, práctica, mantenimiento y desarrollo

## OBJETIVO

Comportamientos saludables se aprende y tiene que ejercerse y practicarse cotidianamente

## Cómo se caracteriza

Principalmente se caracteriza por reconocer factores que no puedan perjudicar y tratar de resolverlo

Primero se requiere de la identificación de oblos factores y estados saludable y cotidianoos

Segundo definirlos cómo objetivos o metas inmediatas, nediatas o a largo plazo

Tercero referirse alos comportamiento saludables definidos como comportamientos específicos sobre que si hacer.

# Promoción de estilos de vida saludables

## que son

Los estilos de vida saludables hace referencia a un conjunto de comportamiento o actitudes cotidianas que realizan las personas para Manter su cuerpo y mente saludable

## que relación tiene

- \*Satisfacción en las actividades diarias
- \*Satisface de las necesidades
- \*Logro de metas en la vida
- \*autoimagen y la actitud hacia la vida

## Alimentación inadecuada

Exceso de alimentos o equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos que pueden contribuir a la malnutrición y riesgos de sufrir ECNT.

## que podemos realizar

Juega al fútbol, (mensaje de actividad física).  
Respetar a niñas y mujeres.  
Protégete del SIDA y las Enfermedades de Transmisión Sexual.  
Evita las drogas, el alcohol y el tabaco

## Para que nos sirve

integrar la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida y comprendan su importancia para el bienestar personal y social.

## Objetivos

Su principal objetivo es poder llevar un estilo de vida más saludable a través de ejercicio o actividades recreativas que podemos realizar para nuestro propio bien para estar físicamente y mentalmente saludables y poder realizar nuestras actividades

# Conclusión

*Bueno aquí vamos a hablar sobre los puntos más cómo por ejemplo uno de temas que me llamo la atención fue cómo la pandemia del COVID-19 no afectó psicológicamente y de que manera nos afectó bueno para empezar mucha gente perdió su trabajo tras la llegada de este virus y ISO que Muchas familias cayeran en desesperación por qué no tenían recursos para sacar adelante a su familia y no solo a ellos les afectó si no Muchas personas también comerciantes también cayeron en desesperación por qué era tanto el miedo de contraer la enfermedad que Muchos cerraron sus negocios y los del sector salud también ellos sufrieron ya que tenían que estar todo el tiempo en el hospital haciendo a un lado a su misma y también cayeron en una frustración por qué además de ser del sector salud también Muchas personas tenían hijos una familia y con miedo a tener la misma enfermedad avía casos que pasaban semanas sin poder ver a su familia y que a mi manera de pensar debe ser algo muy difícil en no poder ver a tu familia..*

Otro tema que me llamo la atención fue la psicología y el sida dónde son Abla cómo las perdonas les afecta de manera emocional en que las personas los ven como un fenómeno cosa que no debe ser así ya que al igual que nosotros merecen los mismos de que nosotros no es su culpa qué tengan la enfermedad pero lo que si podemos hacer es la manera de ayudarlos de manera emocional ya que eso juega un papel muy importante para que ellos se sientan en plena libertad que se sientan libres sin ser jugados por qué nadie es mejor que nadie todo somos iguales y por ello se a implementando campañas ala. No la discriminación.. también nos abla de los métodos de cómo nos podemos cuidar para no contraer esta enfermedad utilizando métodos anticonceptivos no compartír las mismas abujas en caso de que se droquen entre muchísimo otros con el fin de reducir la infección y para que la gente esté más informada antes de tener alguna relación sexual estar bien informada para que al final de cuenta no les vaya a perjudicar y puedan disfrutar de su vidas sexual plena y adecuada y de la manera más sana para una mejor convivencia y una mejor relación entre parajas y así no costraer la enfermedad..

*Otro tema muy interesante fue cómo mejorar la calidad de vida del hombre ese tema me gustó mucho la verdad ya que nos habla técnicamente en cómo nos sentimos cómo nos expresamos lo que sentimos ya qué es un tema muy interesante no sólo en los hombres si no también para la sociedad y lo principal es como nos sentimos si son sentimientos felices contentos y por eso es importante hacer o practicar nuevas cosas esas cosas que talvez nos da miedo hacer cosas nuevas como por ejemplo salir a comer practicar algún deporte llevar un alimentación sana y saludable salir esas pequeñas cosas que talvez no le tomamos importancia pero son fundamental para qué nosotros podamos vivir mejor y para lograr nuestros objetivos como seres humanos que es lo que queremos en dónde queremos llegar y cómo vamos a llegar a ese objetivo y meta todo los días se aprende algo nuevo la cual nosotros podemos aprender mucho y que afinal de cuenta nos va a servir en un futuro y por eso hay que mejorar nuestra propia calidad de vida para que tengamos éxito en todo lo que realizamos*

*También nos habla sobre dormir bien y eso es muy importante para mejor rendimiento académico tanto como laboral ya que un buen desempeño habla muy bien de nosotros y eso es fundamental para el ser humano por eso la importancia de dormir es parte de nosotros la cual si nosotros dormimos nuestras 8 horas como se establece tendremos un rendimiento bueno y también en no dormir bien o dormir más también trae consigo consecuencias para nosotros como por ejemplo en.*

*NO dormir trae cansancio, dolor de cabeza, insomnio, cambios de humor, pérdida de la vida, pensamientos lentos entre otras ya que en si al final de cuenta el daño es para uno mismo no para las demás personas al final de cuenta hay que cuidarnos y respetar el sueño ya que en si es fundamental para todo lo que realizamos en todo nuestro día ..*

# BIBLIOGRAFÍA

\*Antología de la psicología y la salud pag; 73  
ala 136

\*El libro :COMO MEJORAR SU CALIDAD DE  
VIDA de (autor)GÜNTER F. GROSS pág;10-30

\* libro:importancia del sueño y de su  
interpretación para el análisis del presente y del  
futuro(autor)Sarvananda Bluestone pág;15-22

\*Libro:Factores sociales Además de los  
factores culturales , los factores sociales (autor)  
Philip Kotle pág;10-20

\*[https://www.google.com/url?  
sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.infoco  
p.es/view\\_article.asp%3Fid%3D1651&ved=2ah](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.infoco.es/view_article.asp%3Fid%3D1651&ved=2ah)

\*[https://www.google.com/url?  
sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.cdc.g  
ov/hiv/spanish/basics/prevention.html%23::~:tex  
t%3DEXisten%2520ahora%2520m%25C3%25A  
1s%2520herramientas%2520que,vez%2520qu  
e%2520tenga%2520relaciones%2520sexuales.  
&ved=2ahUKEwiHlcm\\_uuj6AhWbK0QIHTWyBf  
0QFnoECACQBQ&usg=AOvVaw2mMVyvavetkr  
WICvRGfD7h...](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prevention.html%23::~:~:text%3DEXisten%2520ahora%2520m%25C3%25A1s%2520herramientas%2520que,vez%2520que%2520tenga%2520relaciones%2520sexuales.&ved=2ahUKEwiHlcm_uuj6AhWbK0QIHTWyBf0QFnoECACQBQ&usg=AOvVaw2mMVyvavetkrWICvRGfD7h...)



# BIBLIOGRAFÍA

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-](https://integracion-academica.org/36-volumen-8-numero-23-mayo-agosto-2020/272-la-salud-psicologica-en-tiempos-del-coronavirus-)

[\\*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/consejos-mejorar-calidad-vida&ved=2ahUKEwjS582fu-)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/consejos-mejorar-calidad-vida&ved=2ahUKEwjS582fu-](https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-depresion/consejos-mejorar-calidad-vida&ved=2ahUKEwjS582fu-)

[\\*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://journals.openedition.org/revestudsoc/1190%23:~:text%3DEl%2520factor%2520religioso%252C%2520entendido%2520como,religioso%252C%2520traspasando%2520su%2520influjo%2520a&ved)

[sa=t&source=web&rct=j&url=https://journals.openedition.org/revestudsoc/1190%23:~:text%3DEl%2520factor%2520religioso%252C%2520entendido%2520como,religioso%252C%2520traspasando%2520su%2520influjo%2520a&ved](https://journals.openedition.org/revestudsoc/1190%23:~:text%3DEl%2520factor%2520religioso%252C%2520entendido%2520como,religioso%252C%2520traspasando%2520su%2520influjo%2520a&ved)

[\\*https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://ve.scielo.org/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1316)

[sa=t&source=web&rct=j&url=http://ve.scielo.org/scielo.php%3Fscript%3Dsci\\_arttext%26pid%3DS1316](http://ve.scielo.org/scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS1316)