



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: JORGE LUIS PEREZ PEREZ*

*Nombre del tema: COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGIA DE LA SALUD*

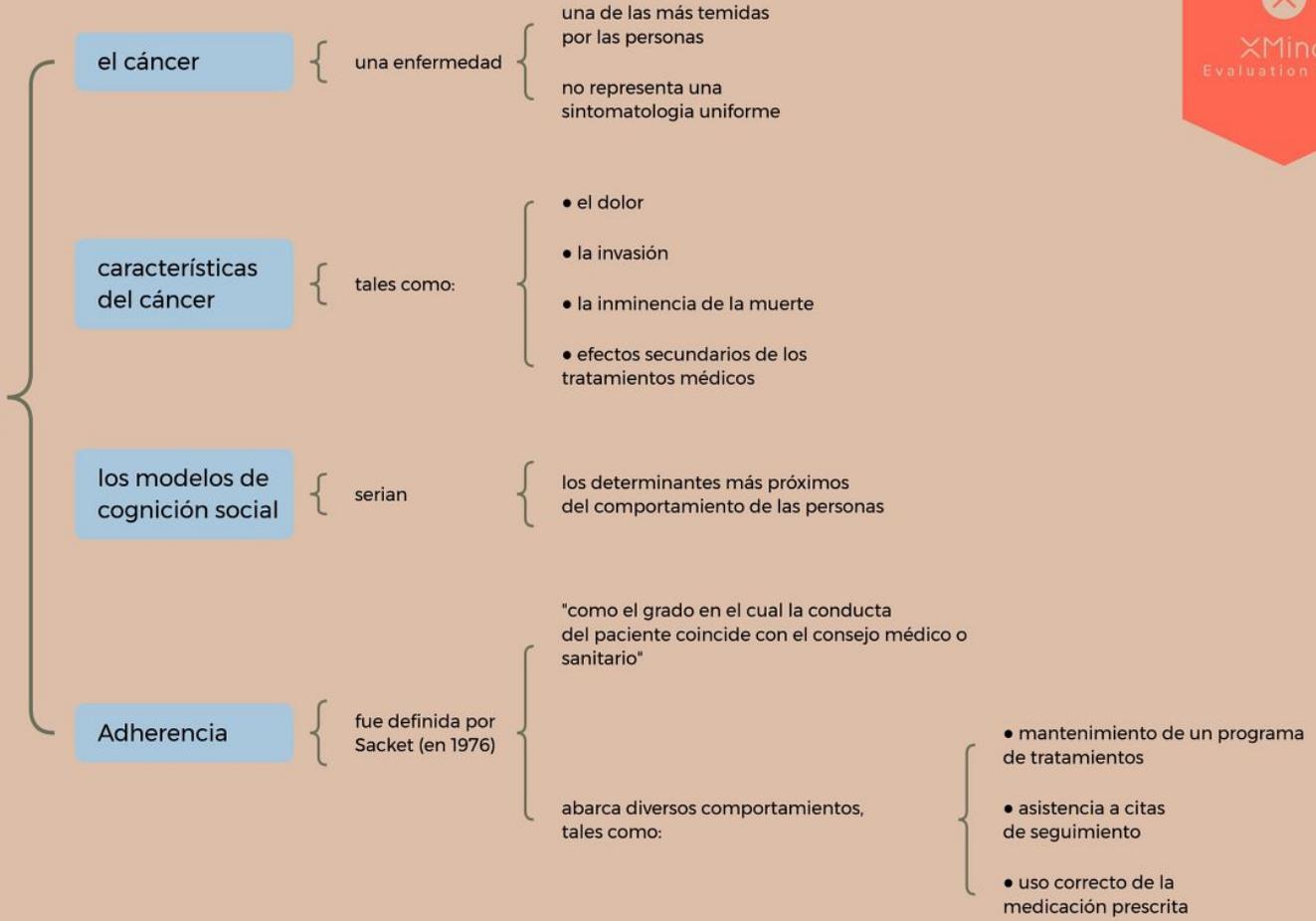
*Nombre del profesor: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: I°*

**UNIDAD III:  
COMPRESION DE LAS  
ENFERMEDADES**

**(3.1) - Modelos de cognición social y adherencia terapéutica en pacientes con cáncer**



**(3.2) - Modelos de cognición Social**

Kasl y Cobb

definieron

las conductas de salud como:

cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable,

con el propósito:

de prevenir una enfermedad o detectarla en una etapa asintomática

las conductas saludables estudiadas

han sido tan diversas como:

- la participación en programas de ejercicios
- la asistencia regular a las revisiones en la clínica privada
- la vacunación contra enfermedades

Estos modelos

asumen que

la conducta  
las decisiones

estarian basadas en un análisis subjetivo elaborado



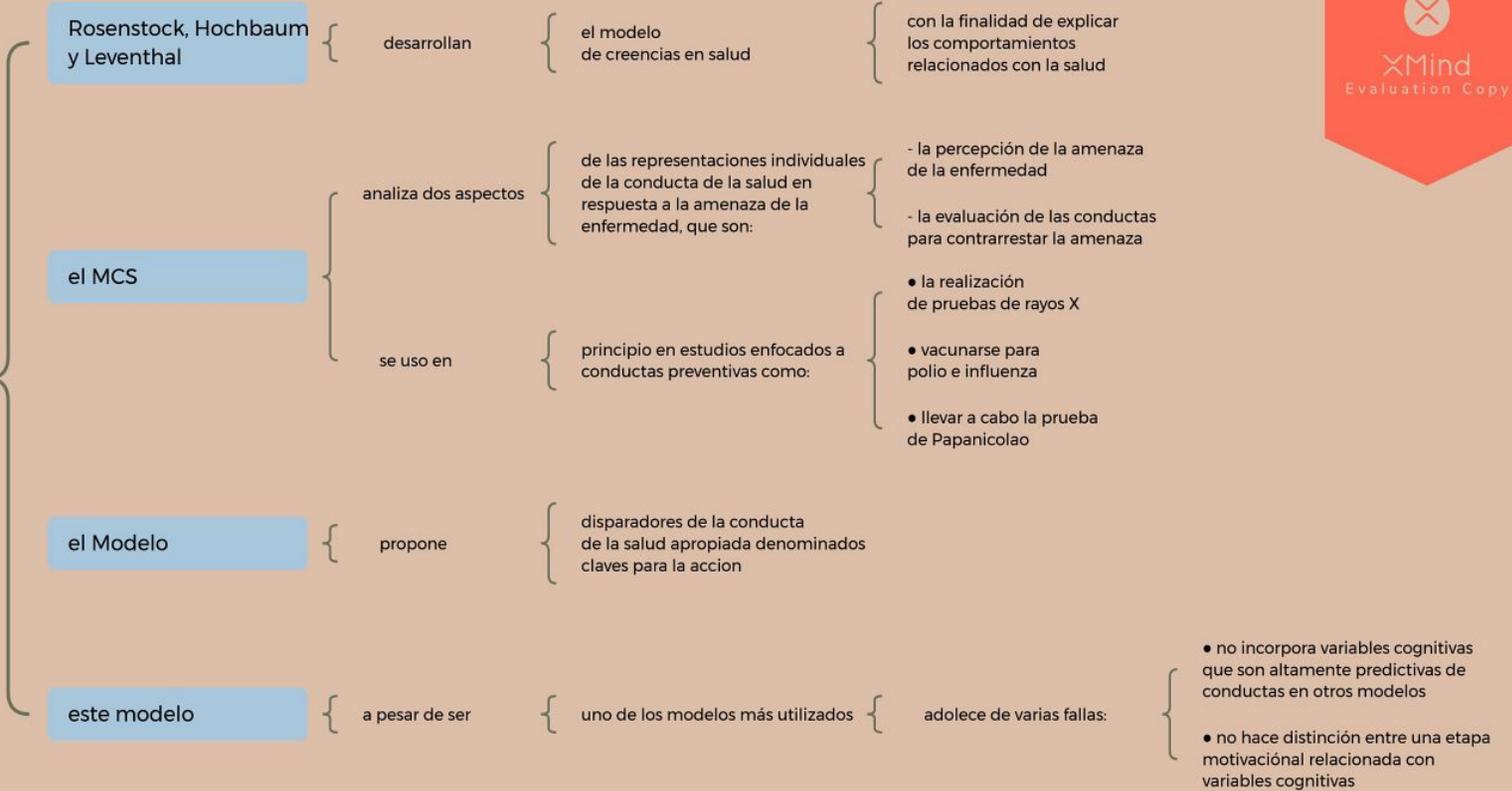


**(3.3) - Técnicas de recolección de datos: observación y entrevista**



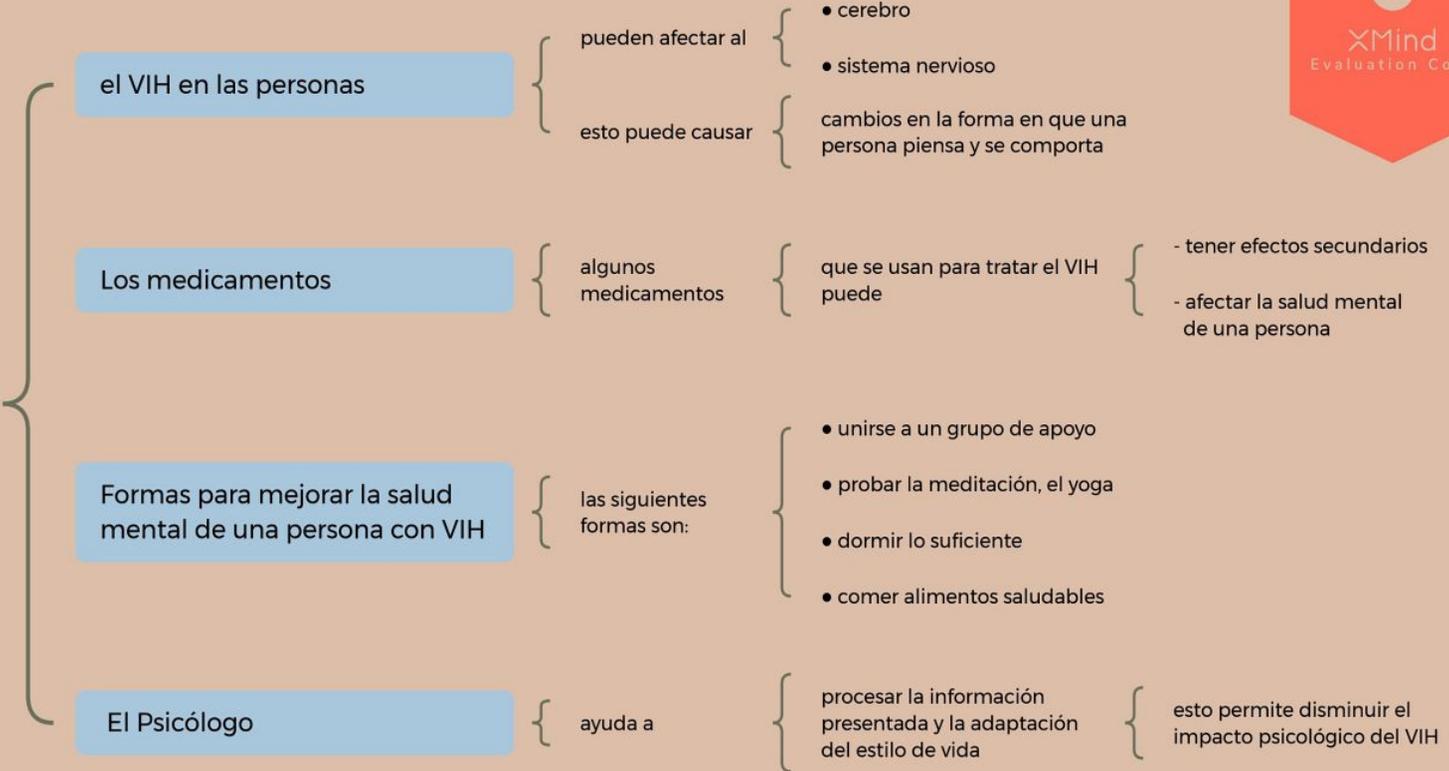


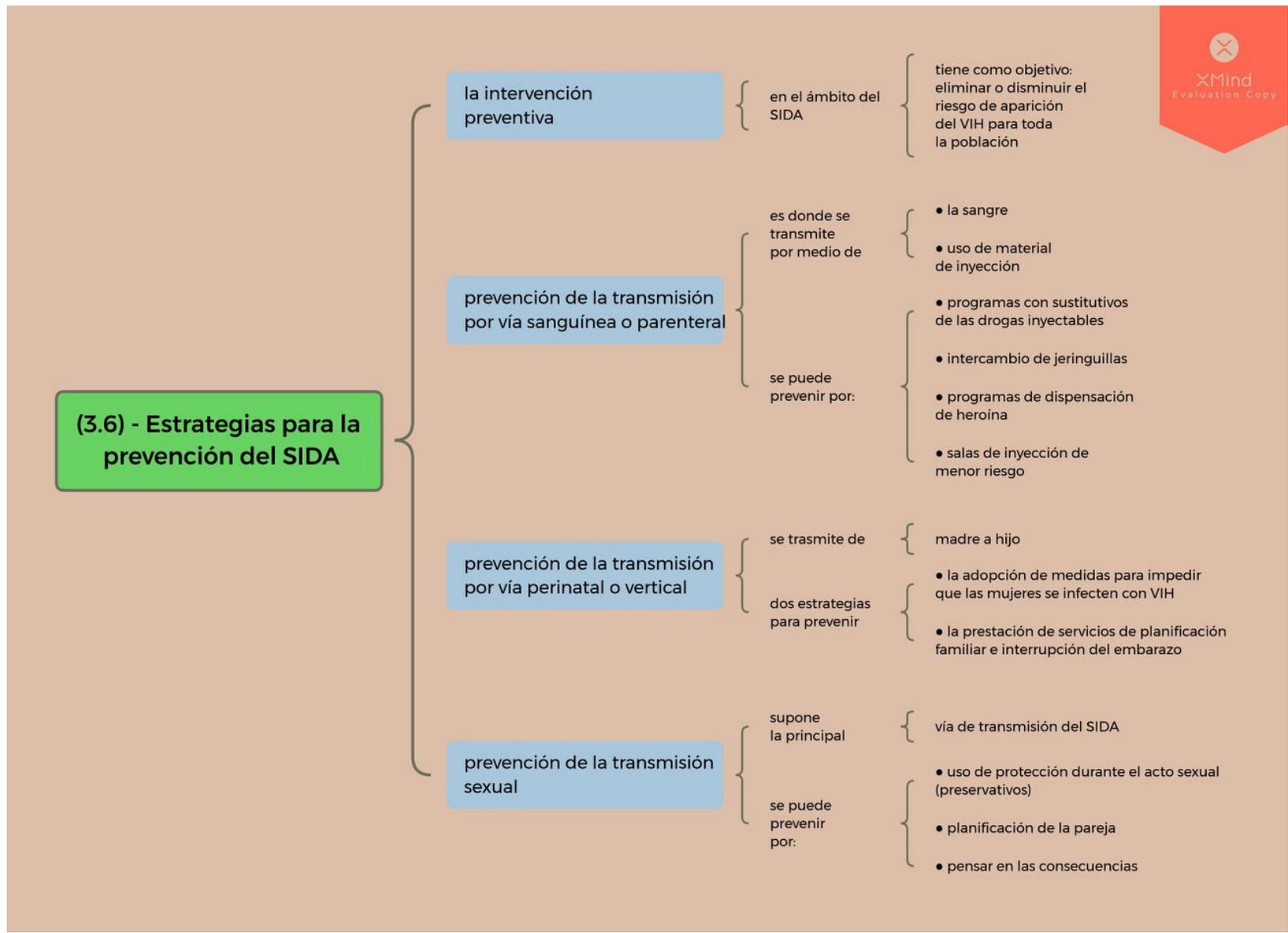
**(3.4) - Modelo de creencias en salud [MCS]**





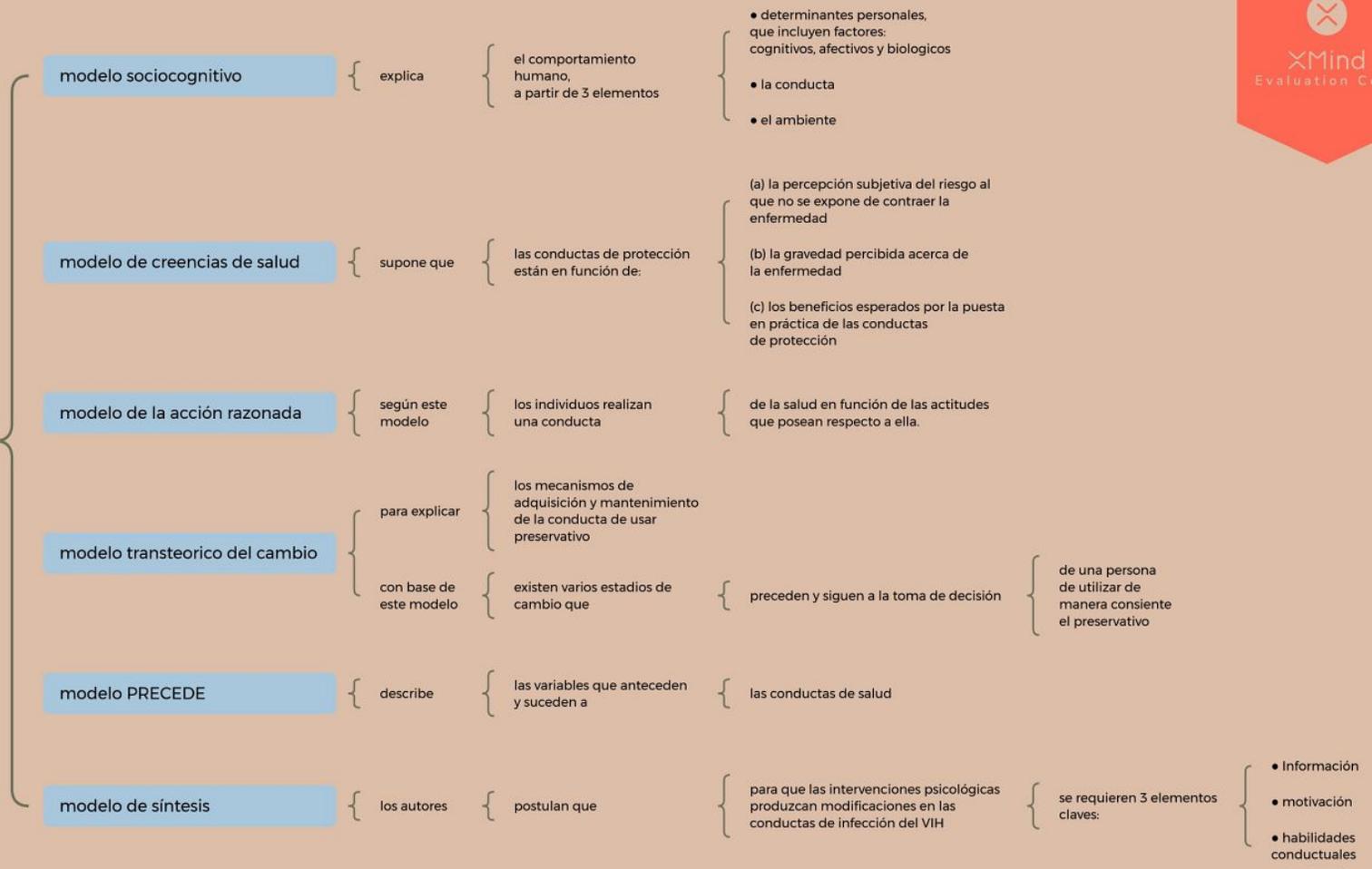
**(3.5) - Psicología y SIDA**

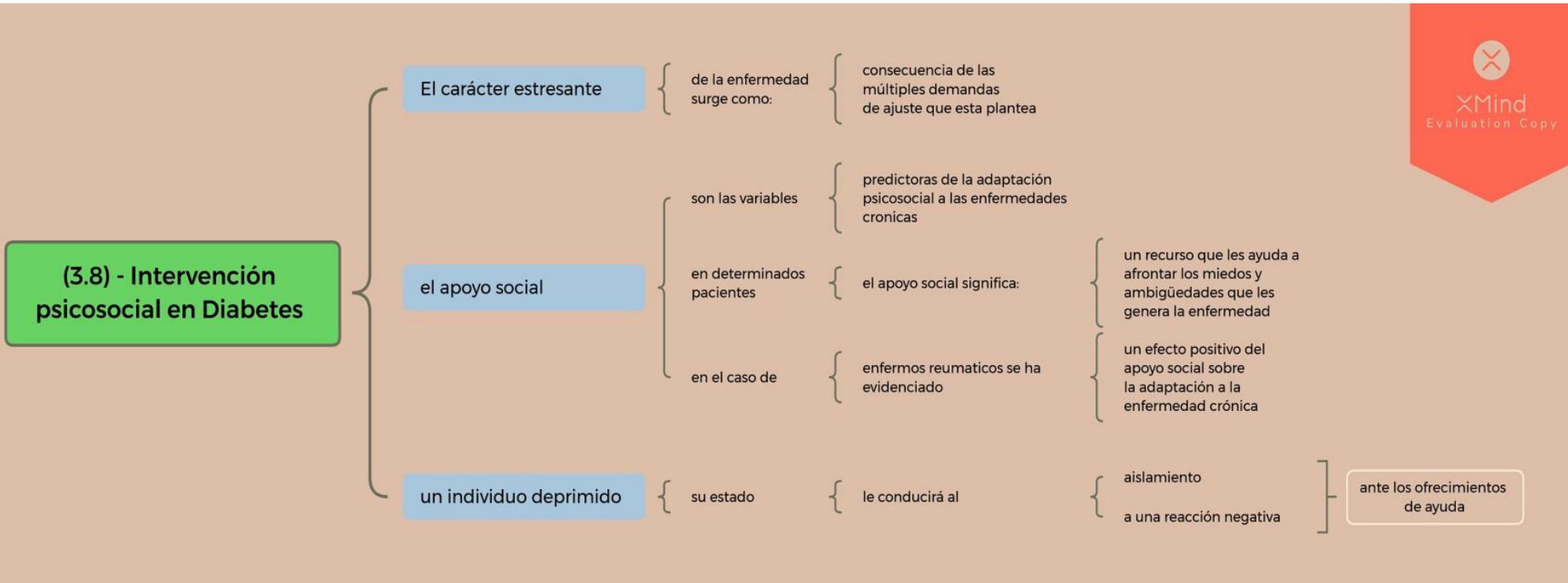






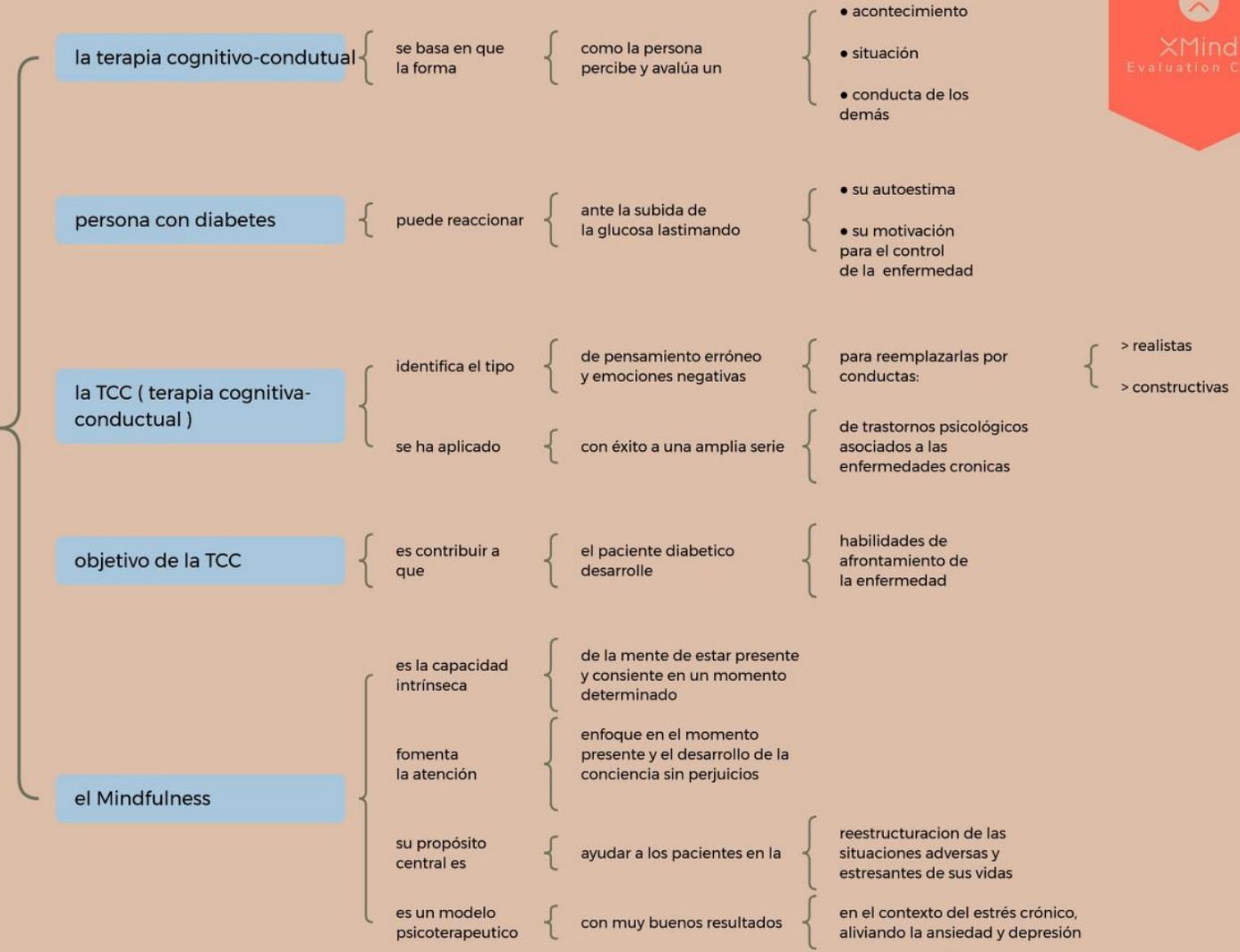
**(3.7) - Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención**





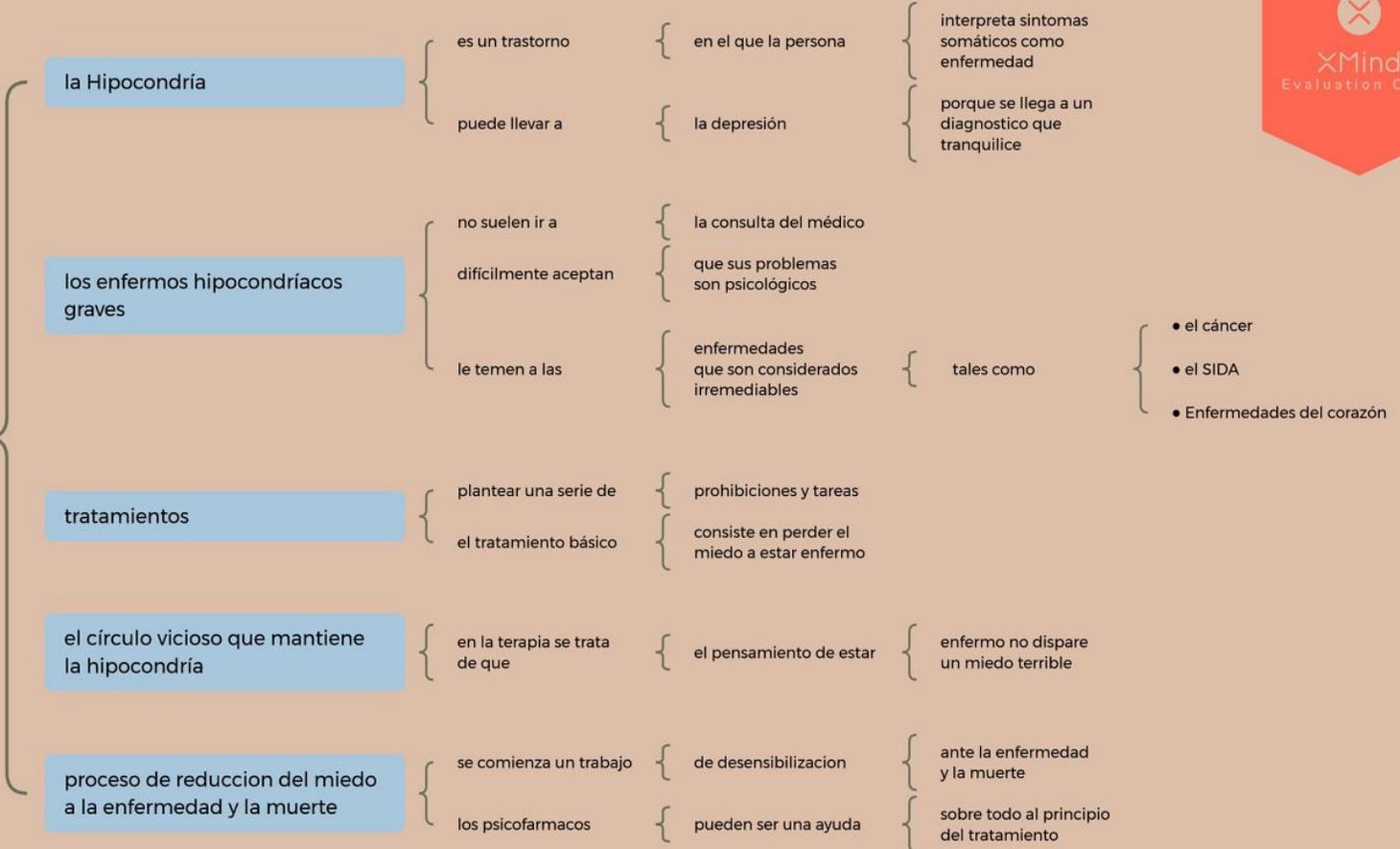


**(3.9) - Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes**



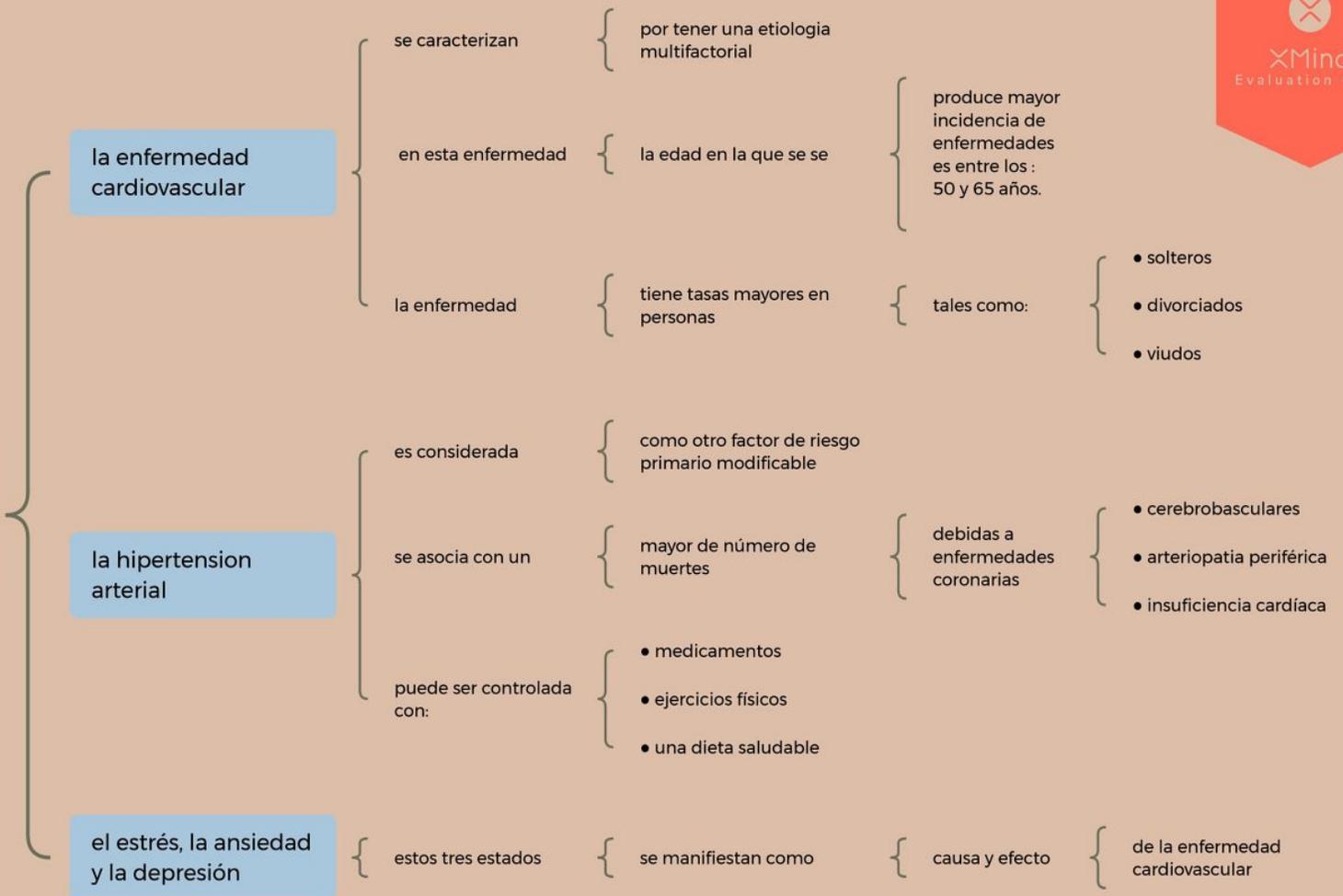


**(3.10) - Hipocondría: presentación clínica**

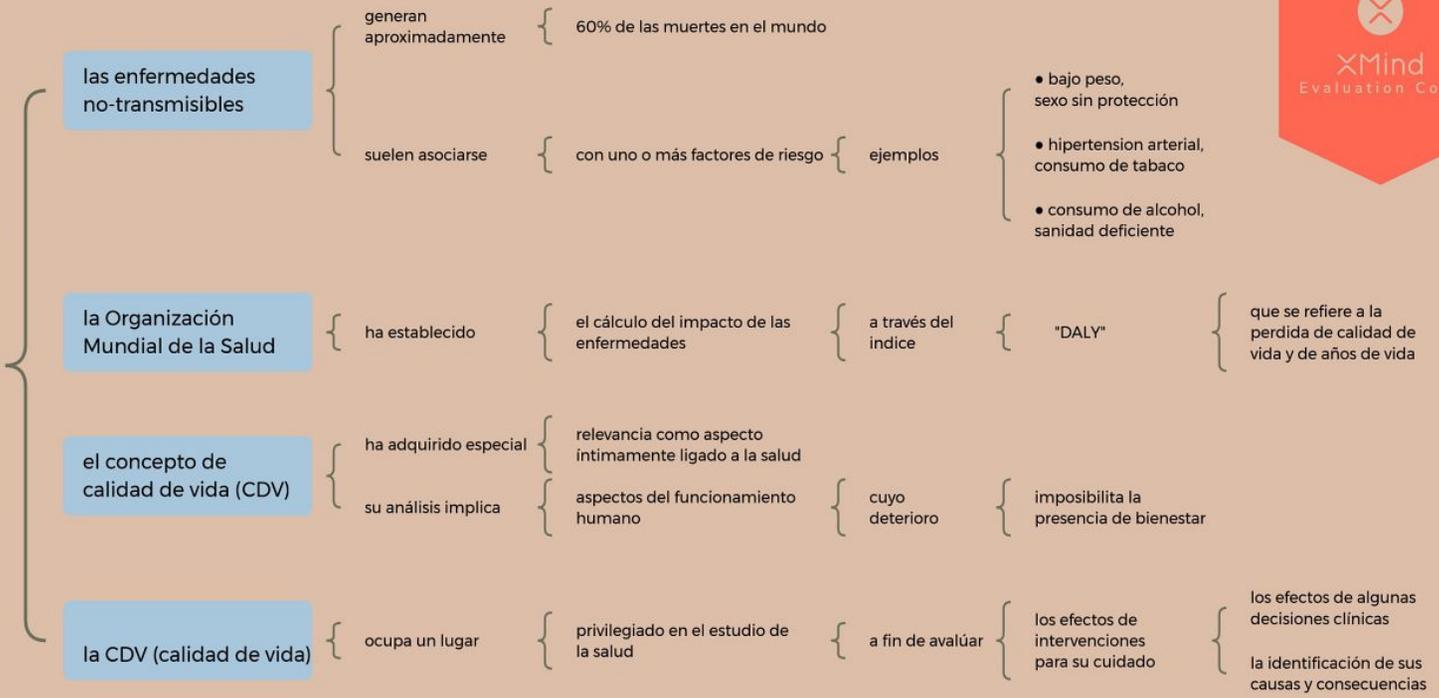




**(3.11) - Enfermedades cardiovasculares e hipertension**

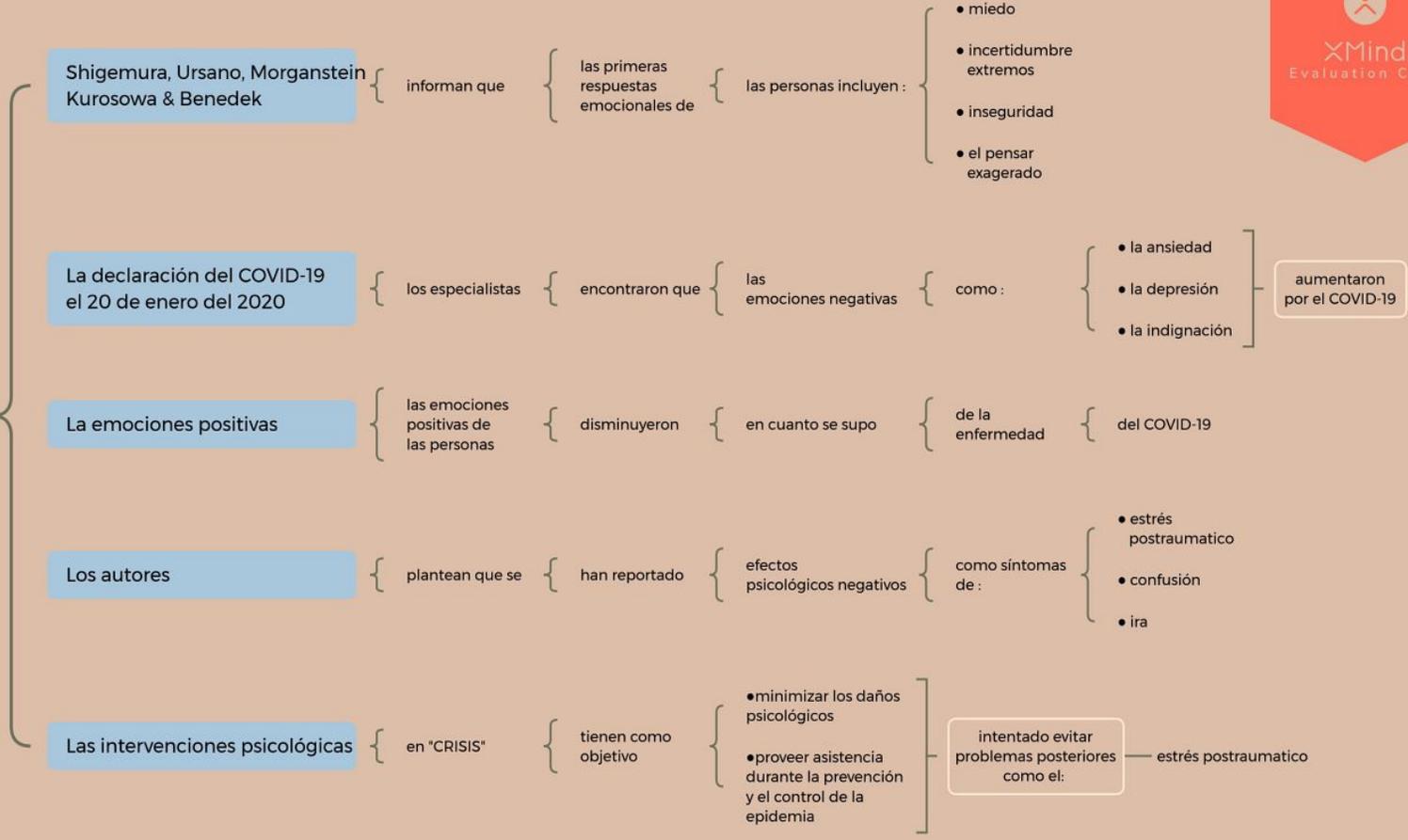


**(3.12) - Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales**



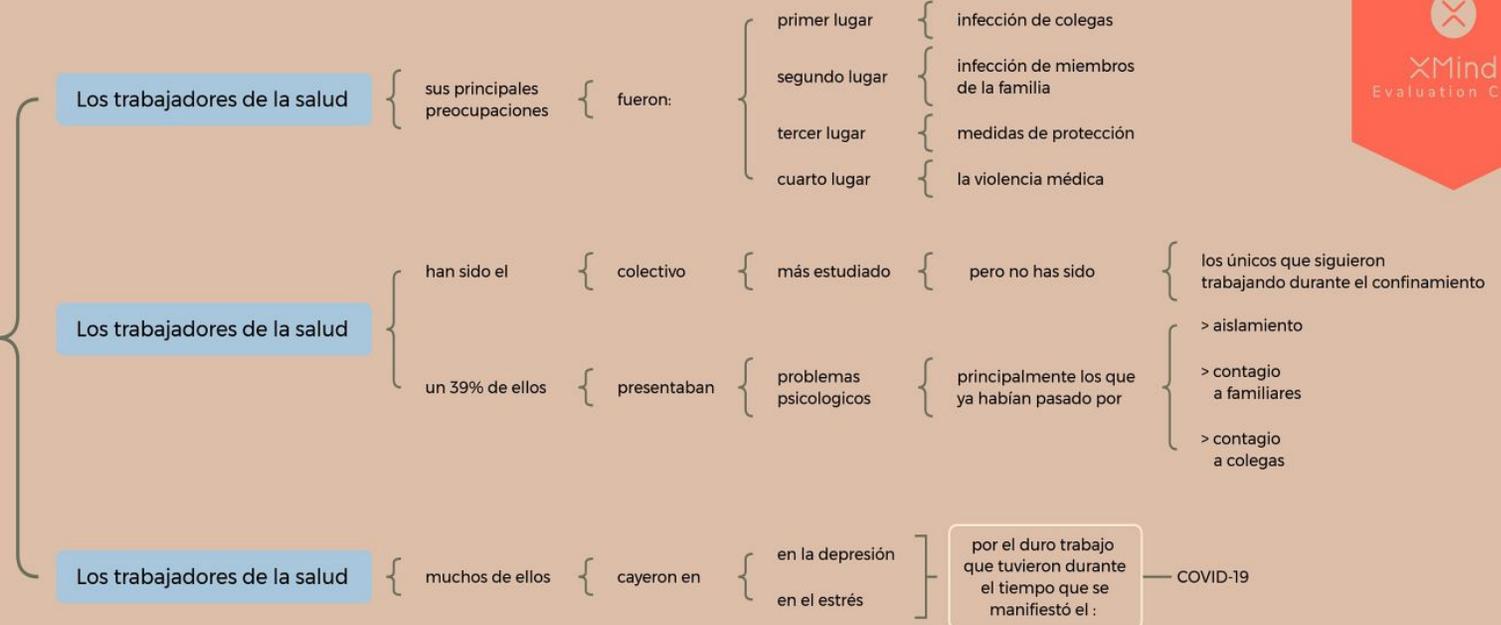


**(3.13) - Impacto psicológico del COVID-19**



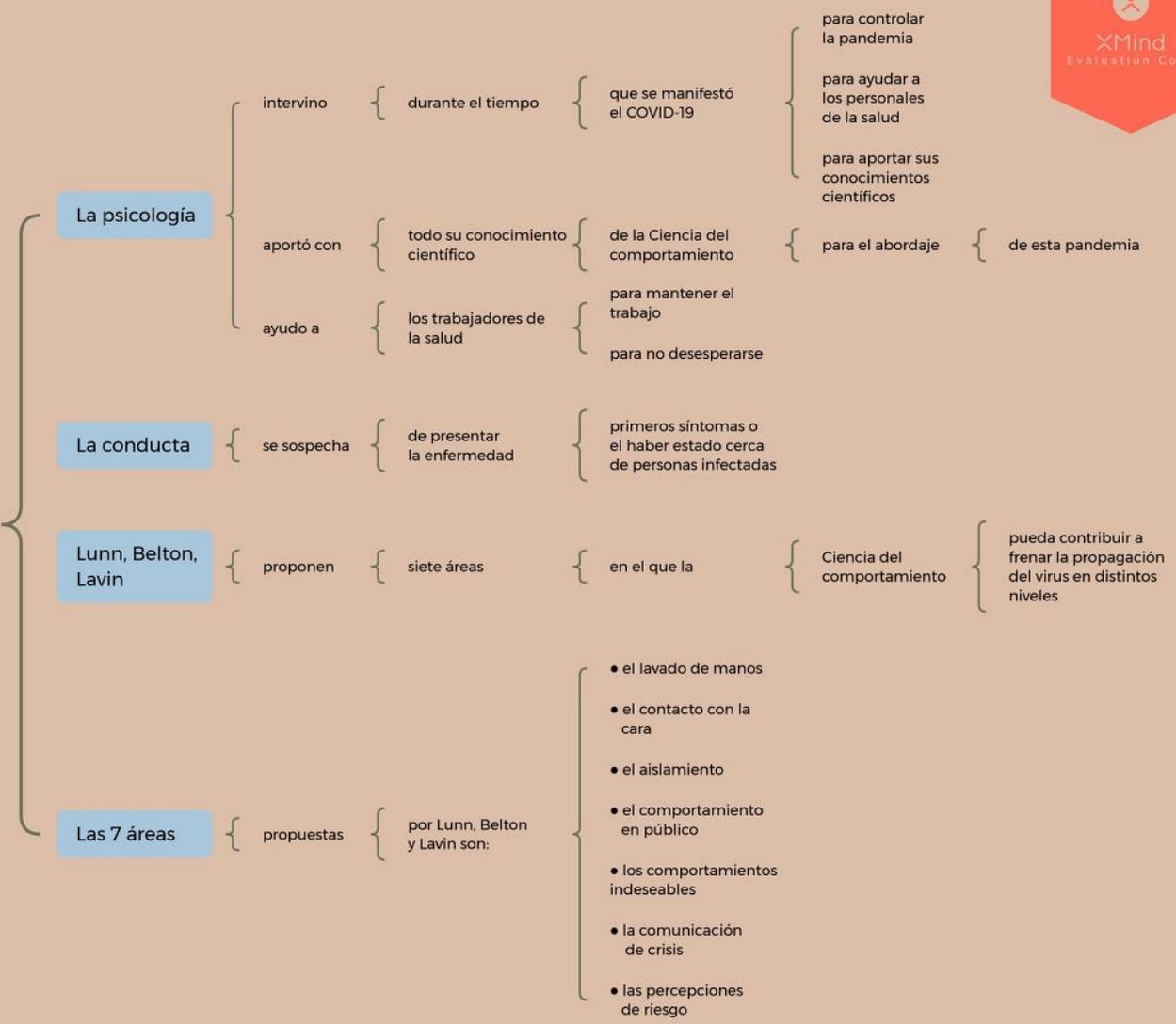


**(3.14) - Impacto psicológico en trabajadores de la Salud**

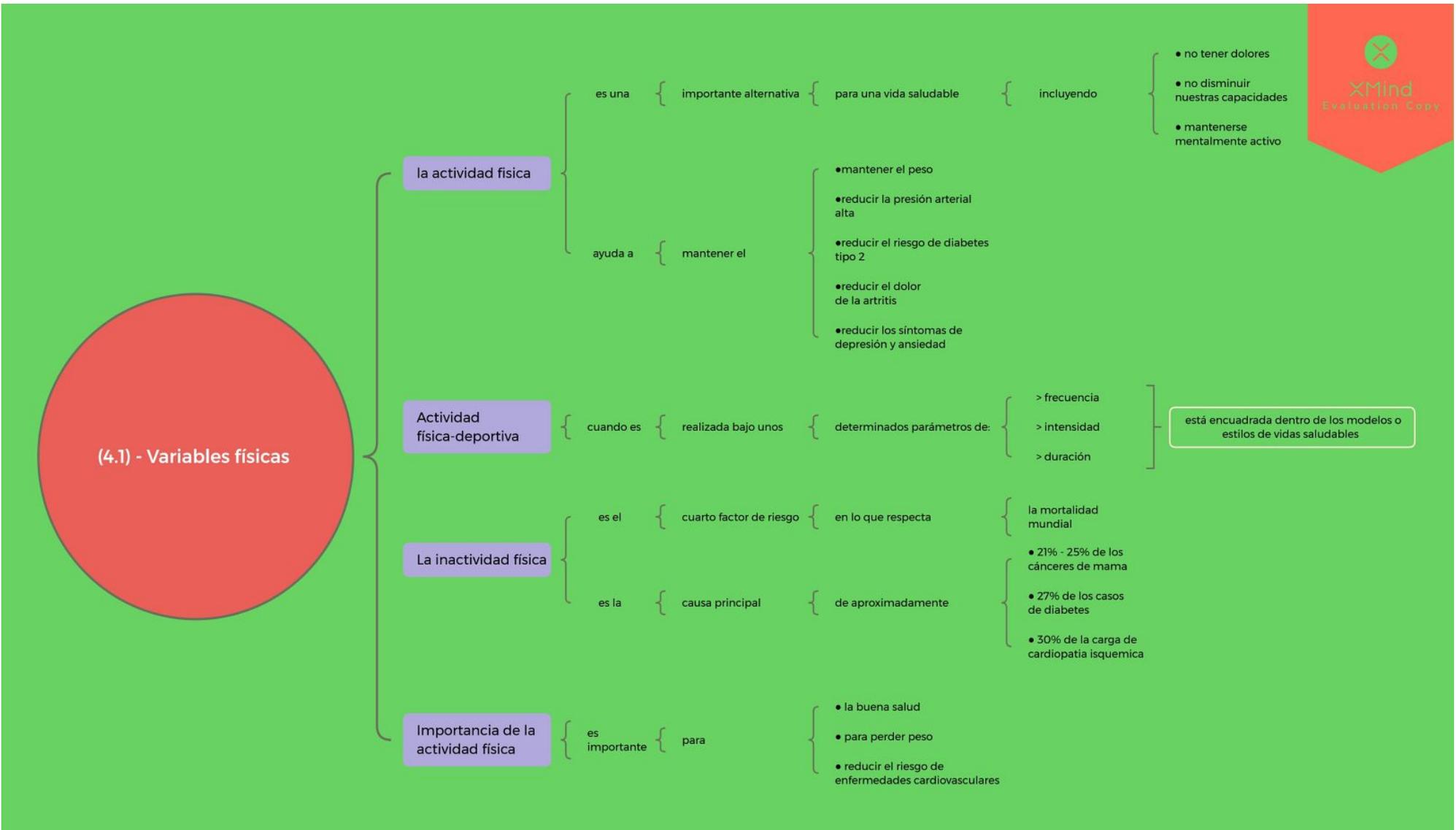




**(3.15) Intervenciones psicológicas en COVID-19: un modelo actual**

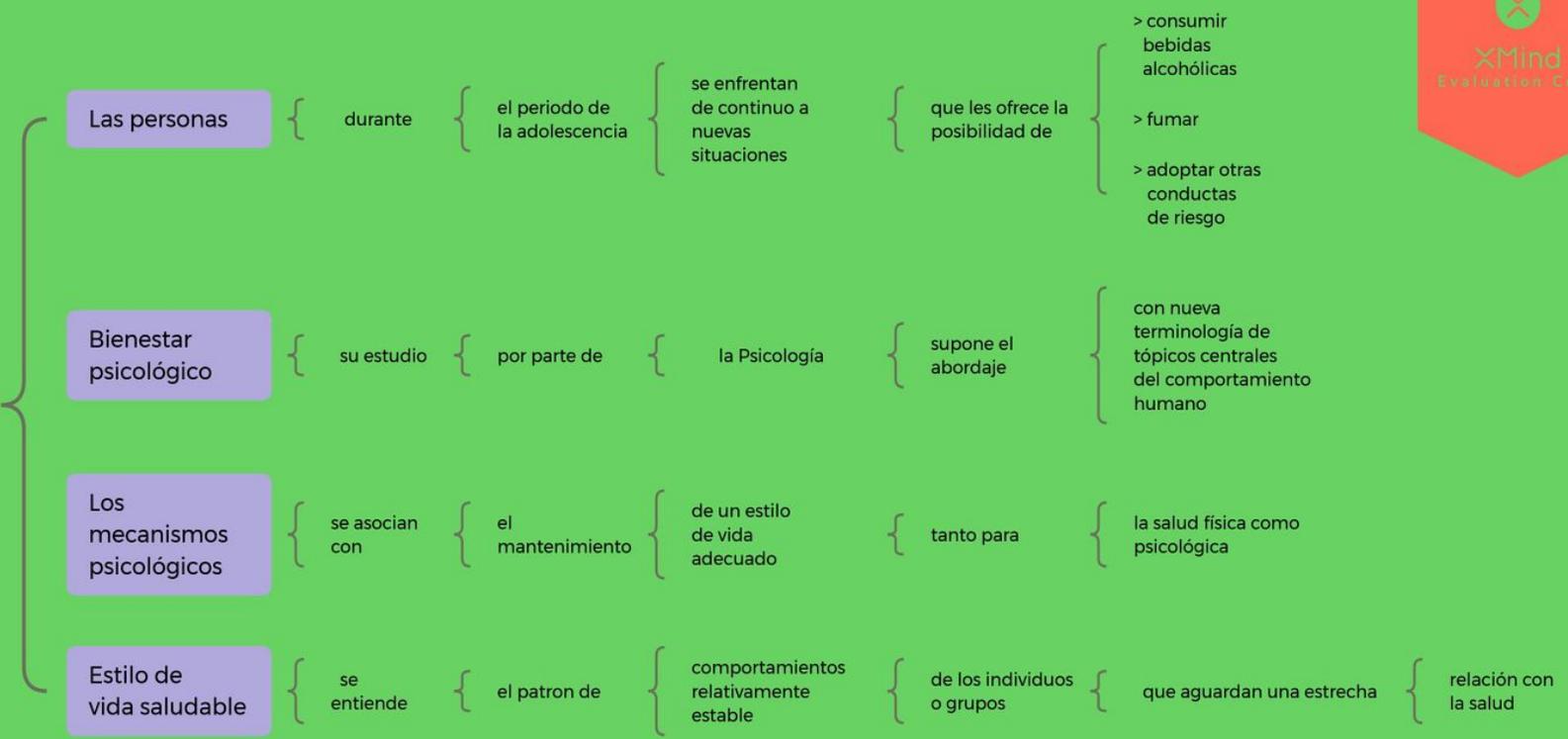


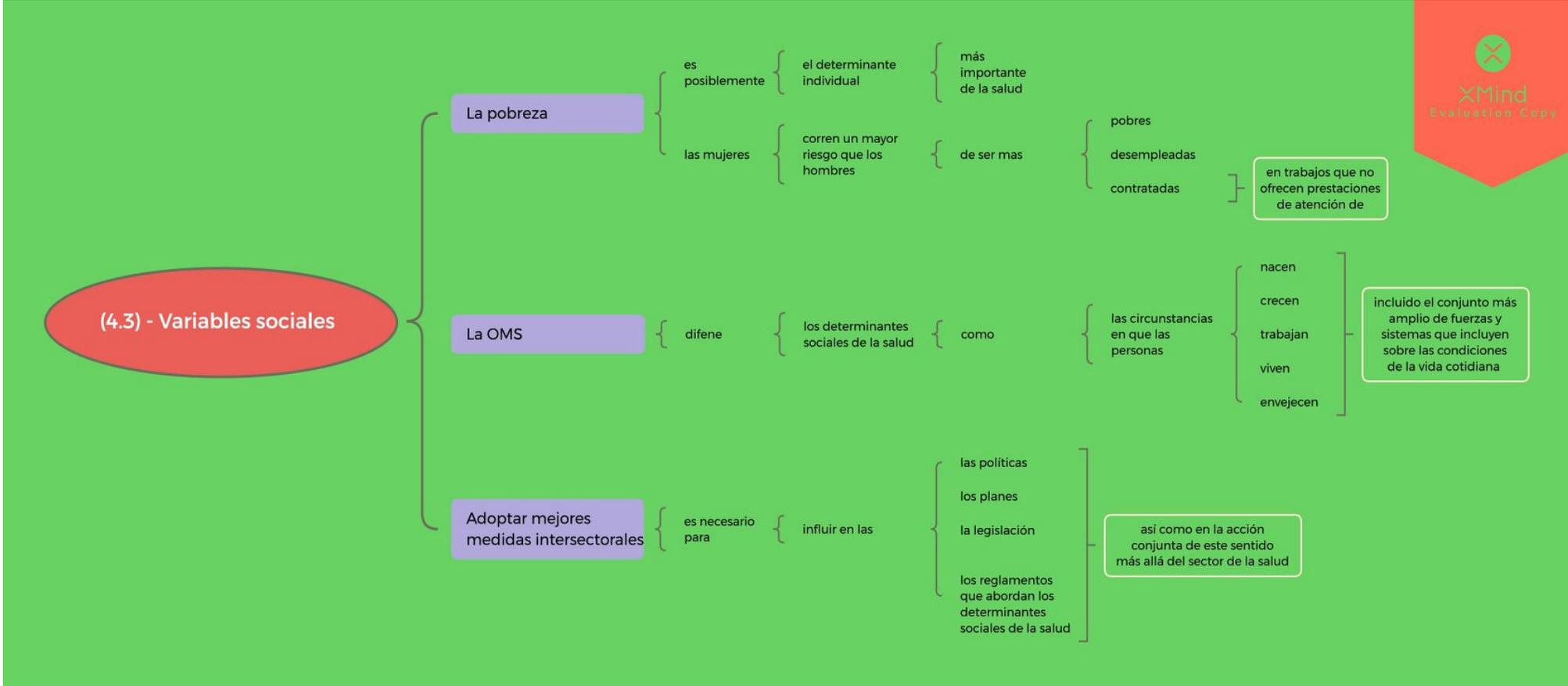
**UNIDAD IV:  
LOS ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLES**





**(4.2) - Variables psicológicas.**







(4.4) - Variables espirituales

El concepto de espiritualidad

ha ido cobrando { cada vez más importancia { excedió los límites de la religión y de la moral { especialmente en el mundo occidental

Koenig

planteó { cuatro modelos { sobre la relación { de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad

Los 4 modelos de Koenig

Versión tradicional-historica de espiritualidad

en esta versión { la religión { la espiritualidad { la secularidad

son recursos que pueden promover

- valores morales
- conexiones con otros
- tranquilidad
- armonía, bienestar

Versión moderna de espiritualidad

esta version { conceptualiza

la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos" y los que son "completamente seculares"

Versión tautologica moderna de espiritualidad

es similar a la versión anterior

pero incluye

no solo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado

sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida

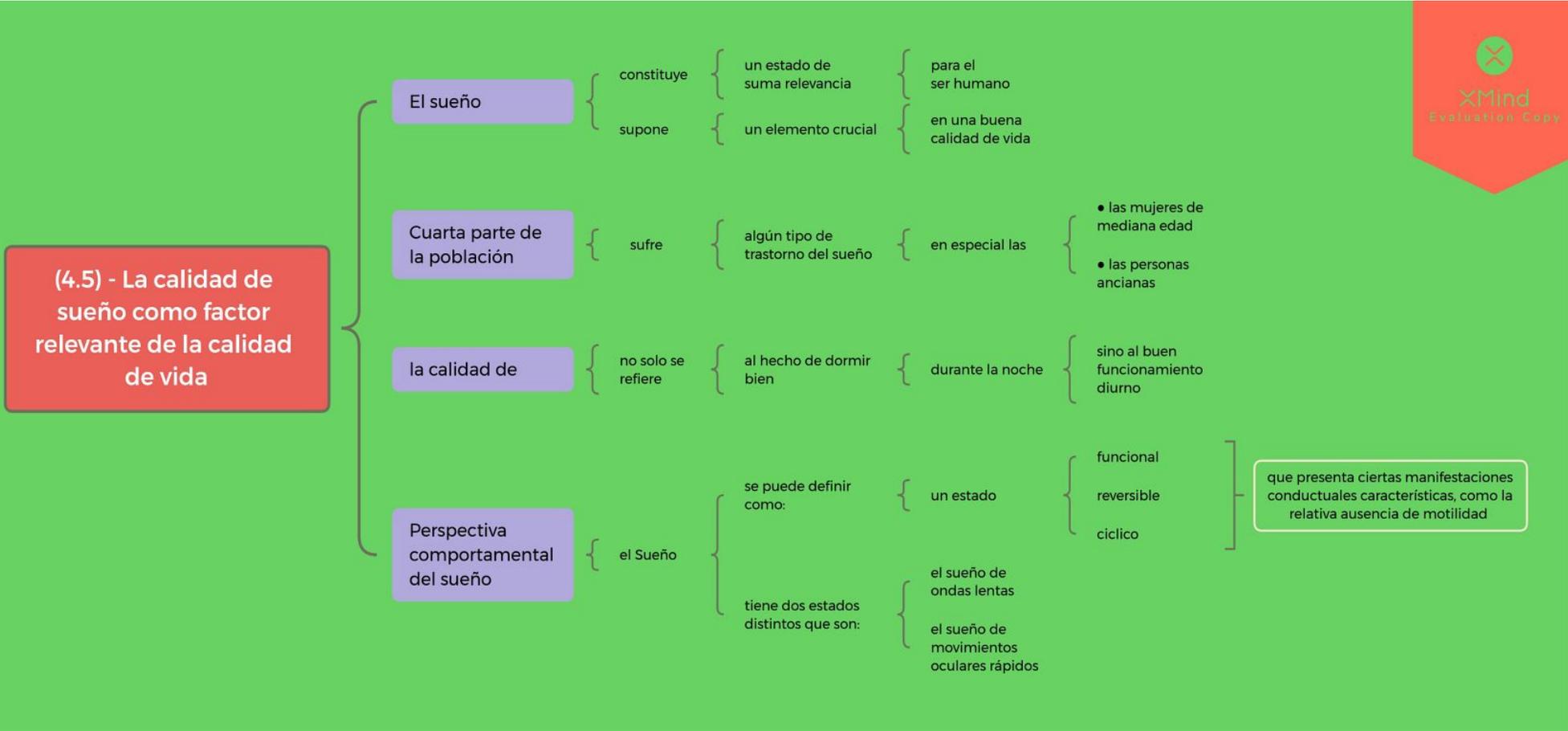
Versión clínica moderna de espiritualidad

se caracteriza

porque no solo incluye las anteriores

es decir, el constructo de la religión y los indicadores positivos de salud mental

sino también lo secular como elementos de su definición



(4.6) - Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

hay más de

{ 40 nutrientes

{ que son básicos

{ para mantener un estado de salud equilibrado

tener

{ una buena

{ alimentación como:

- consumir vegetales
- no consumir mucha grasa
- no consumir bebidas dañinas

la comida diaria

{ determina

{ lo que ocurre en nuestro cuerpo

{ a nivel celular y metabólico

Ejercicio físico

constituye

{ un factor protector

{ de la salud física y emocional

{ además de que retrasa el envejecimiento

el buen estado físico

{ reduce

{ los efectos adversos

{ que sobre la salud ejercen los eventos vitales negativos

Respiración

la regulación respiratoria

{ es esencial

{ para mantener

{ la salud Psicofísica

la respiración

{ es una manifestación

{ conductual fundamental

{ del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos





**(4.7) - Respiración diafragmática o profunda**

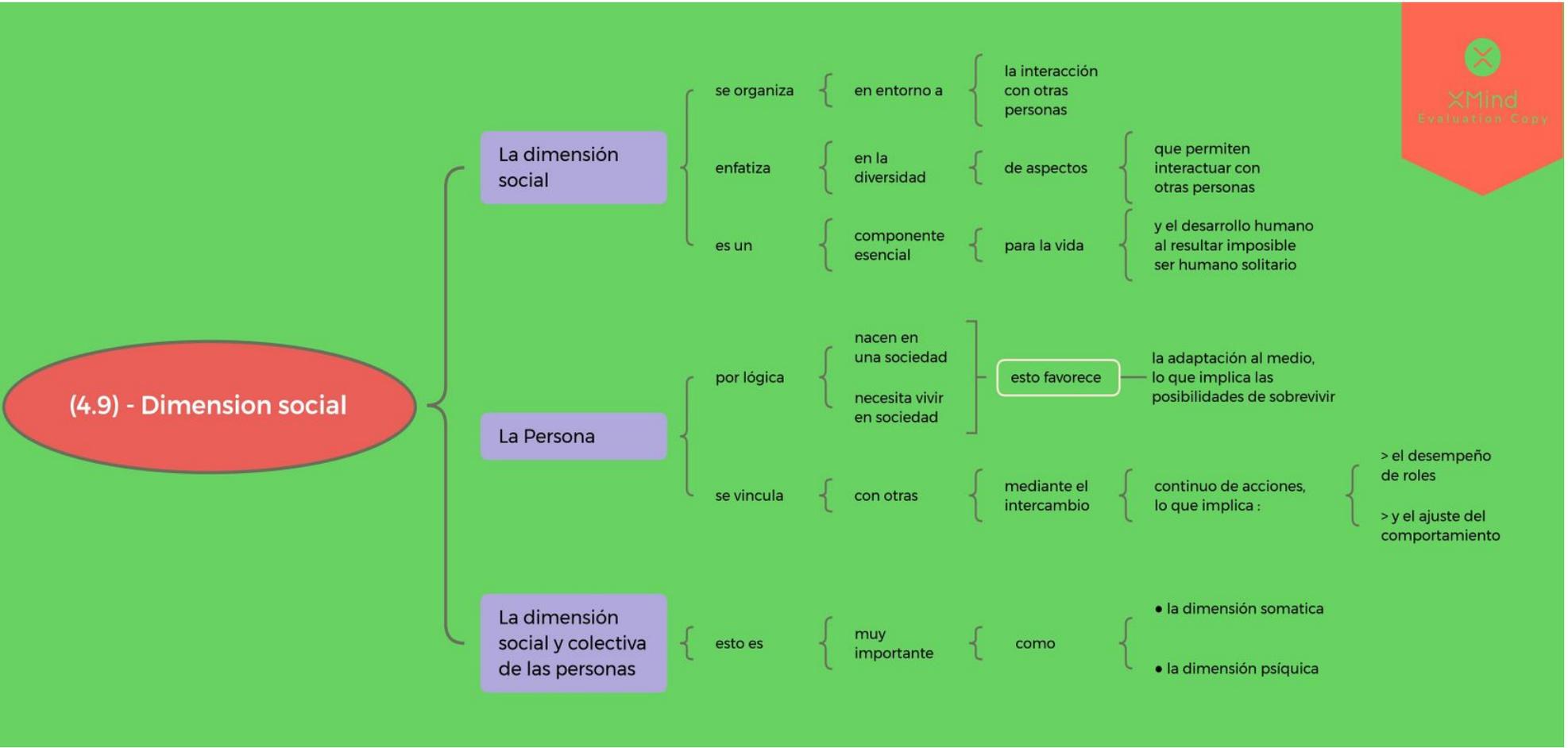


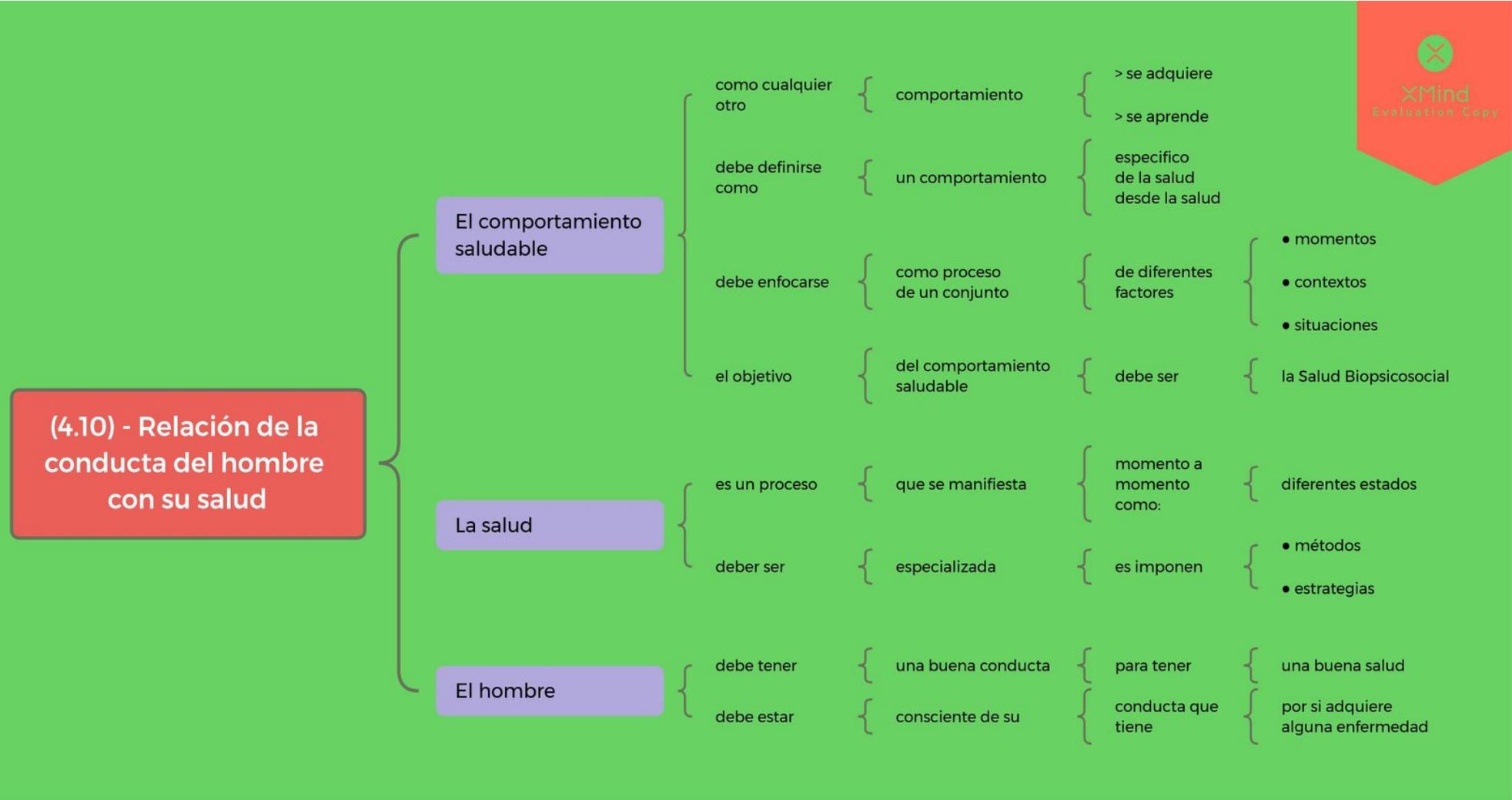


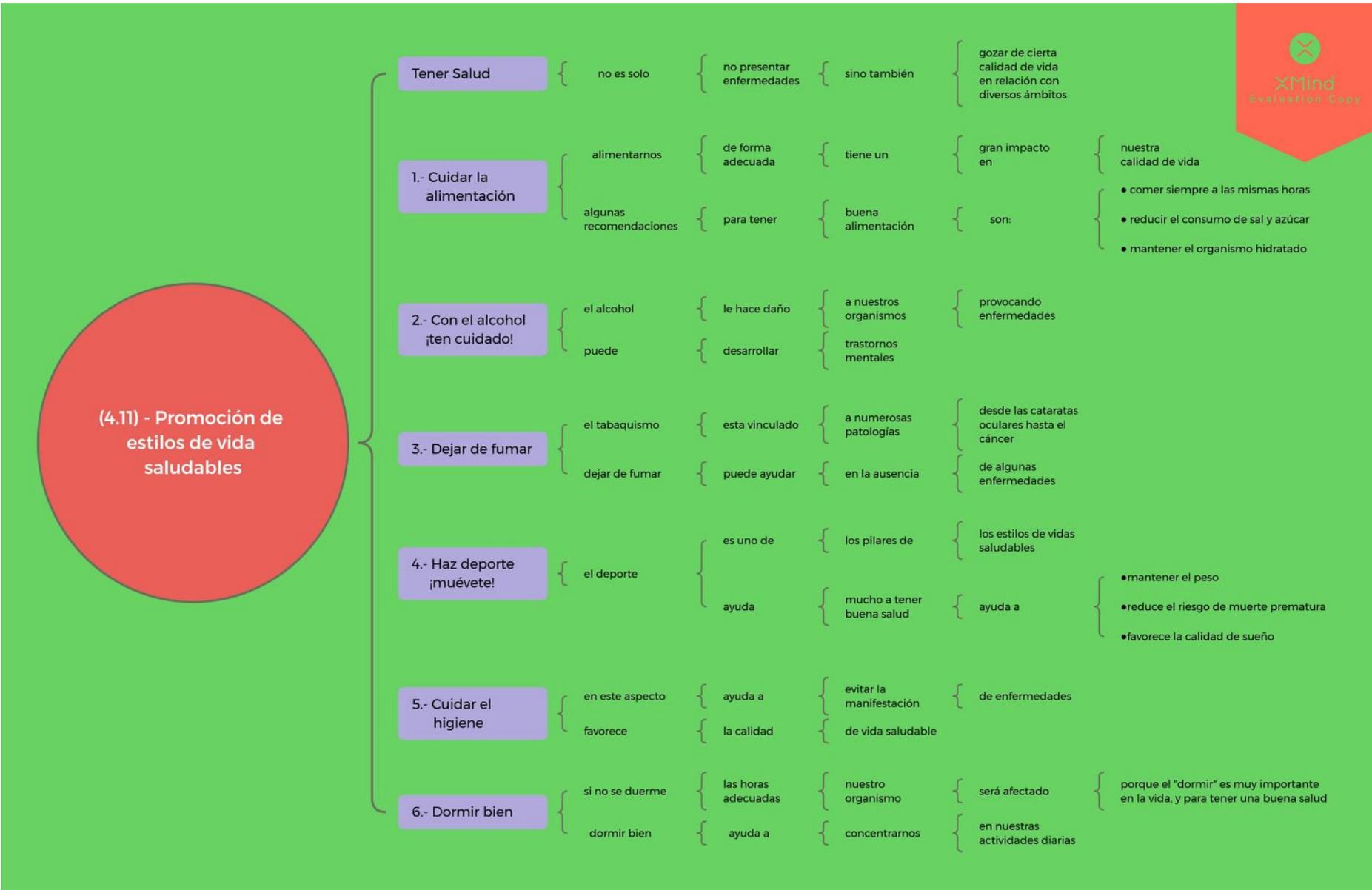
**(4.8) - Conciencia somática**



nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos







## CONCLUSION

En los temas vistos de este trabajo, pude comprender como la psicología también interviene en el SIDA, como puede ayudar la psicología durante la manifestación de esta enfermedad.

Anteriormente yo veía cualquier enfermedad que solo puede ser tratada por los médicos, pero ahora comprendo que la psicología es parte también de como se puede tratar una enfermedad.

La psicología tiene un rol muy importante en la salud, en como puede ser tratada algunas enfermedades. Esto ayuda mucho en personas que están enfermas y al mismo tiempo manifiestan ansiedad, depresión, trastornos mentales.

En temas de vidas saludables, pues me interesa como también la psicología ayuda en este tema, principalmente como el psicólogo proporciona apoyo a personas que tienen el vicio del tabaco, del alcohol y de la drogadicción.

En todo sobre temas de formas de vida saludables, pues ahora tengo algunas ideas que encontré en la antología, como puedo mejorar la calidad de mi vida, como puedo mejorar mi salud mental.

# BIBLIOGRAFIA

<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prevention.html#:~:text=Existen%20ahora%20m%C3%A1s%20herramientas%20que,vez%20que%20tenga%20relaciones%20sexuales.>

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vih-sida/como-puedo-evitar-el-vih>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Hacer%20ejercicio%20en%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAn%20las%20instrucciones.>

<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

LIBRO: Psicología de la Salud y calidad de vida

AUTOR: Luis A. Oblitas Guadalupe

Página 89: (p2, p4)    Pagina 97:(página completa)

Página 422: (cáncer: p1, p2)    Pagina 423: (adherencia: p3, p4)    Pagina 425: (p2, p3)    Pagina 429: (p2, p3)

LIBRO: Estilos de vidas saludables  
Zuluaga)

AUTOR: Alcaldía de Medellín (Federico Gutiérrez)

Pagina 56: (p1, p3)    Pagina 63: (p1, p2)    Pagina 71: (p2)    pagina 82: (p1, p2)    pagina 85: (p2, p3)