



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Karla Hernandez Yañez

Nombre del tema: UNIDAD III Y IV

Parcial: Primero

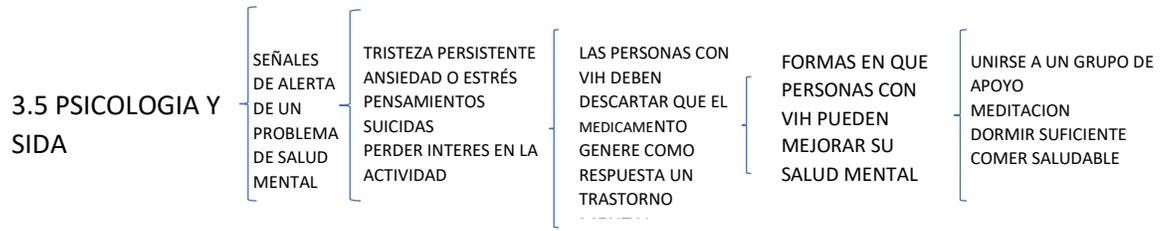
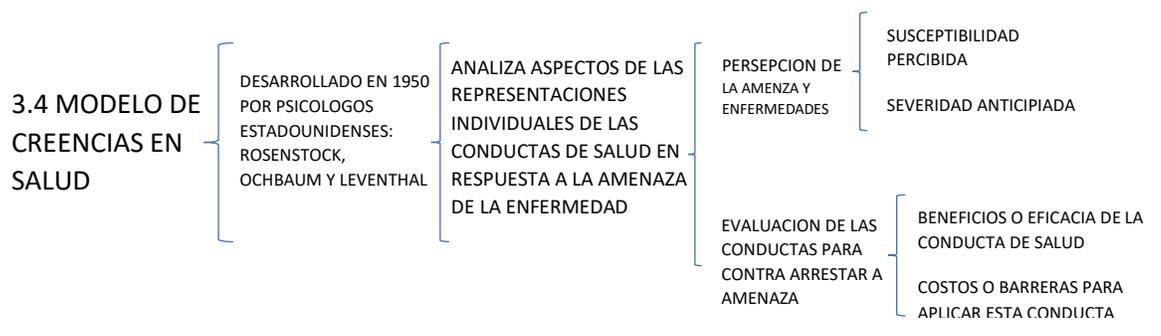
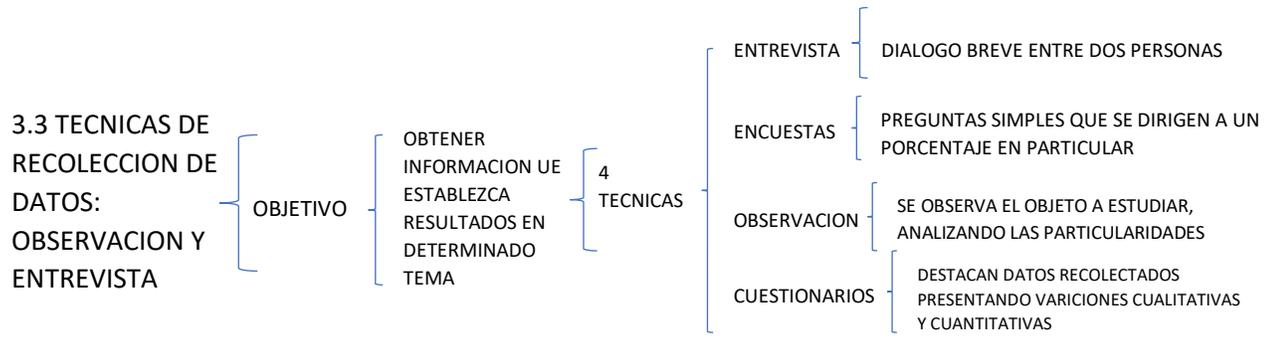
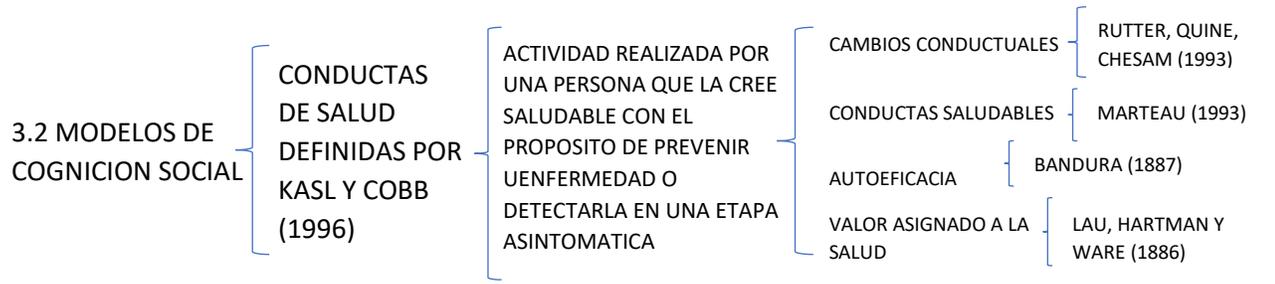
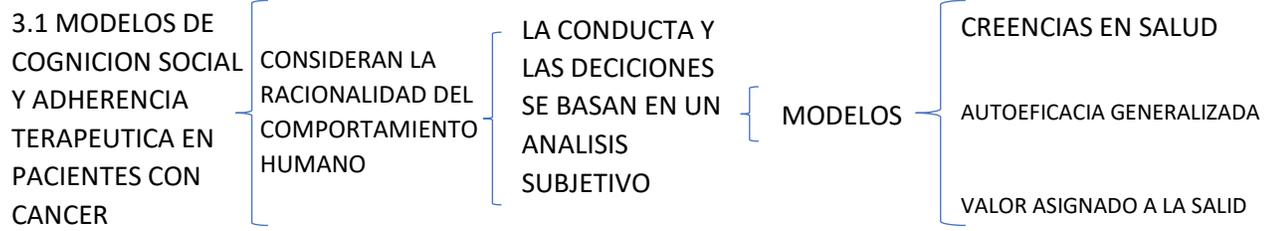
Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primero Grupo B

COMPRESION DE ENFERMEDADES



COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

3.6 ESTRATEGIAS DE PREVENION DEL SIDA

OBJETIVO

ELIMINAR O REDUCIR EL RIESGO DE APARICION DEL VIH EN LA POBLACION

PROMOVER HABILIDADES Y COMPORTAMIENTOS

PREVENION SECUNDARIA

EL ENFERMO GOCE DE BUENA CALIDAD DE VIDA

3.7 MODELOS TEORICOS SOBRE LA ADQUISICION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENION

SEÑALA UNA SERIE DE FACTORES IMPORTANTES

QUE INFLUYE A LA ADAPTACION DE COMPORTAMIENTO DE PREVENION DE RIESGO

6 MODELOS

- SOCIOCOGNITIVO
- CREENCIAS DE LA SALUD
- ACCION RAZONADA
- TRASTORICO
- PRECEDE
- SINTESIS IMB

3.8 INTERVENCION PSICOSOCIAL EN DIABETES

LOS ENFERMOS CRONICOS ENFRENTAN UN PROCESO DE ADAPTACION DURANTE LAS FASE DE LA ENFERMEDAD

LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y EL APOYO SOCIAL

SON VARIABLES PREDICTORAS DE LA ADAPTACION PSICOSOCIAL DE LAS ENFERMEDADES CRONICAS

3.9 TERAPIA COGNITIVA MINDFULNESS Y DIABETES

SE BASA EN LA FORMA COMO LA PERSONA PERCIBE Y EVALUA UN ACONTECIMIENTO, SITUACION O CONDUCTA

IDENTIFICA

TIPO DE PENSAMIENTO ERRONEO Y EMOCIONES NEGATIVAS, PARA REEMPLAZARLAS POR CONDUCTAS REALISTAS Y CONSTRUCTIVAS

LA TERAPIA COGNITIVA MINDFULNESS

ES UN MODELO PSICOTERAPEUTICO QUE AYUDA A LOS PACIENTES A LA REESTRUCTURACION DE LAS SITUACIONES ADVERSAS Y ESTRESANTES DE SUS VIDAS

3.10 HIPOCONDRIA: PRESENTACION CLINICA

ES UN TRASTORNO EN EL QUE LA PERSONA INTERPRETA SINTOMAS SOMATICOS COMO ENFERMEDAD

TRATAMIENTO

CONSISTE EN PERDER EL MIEDO A ESTAR ENFERMO CUANDO SE TEME LIMITAR AL PROPIO PENSAMIENTO

FINALMENTE SE TRABAJA PARA QUE EL PACIENTE REINTERPRETE SENCIONES CORPORALES Y REALICE CON ÉXITO OTROS PROBLEMAS DE SU VIDA COTIDIANA

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

4.1 VARIABLES FISICAS

SE CONSIDERA ACTIVIDAD FISICA CUALQUIER MOVIMIENTO CORPORAL PRODUCIDO POR MUSCULOS ESQUELETICOS EXIGIENDO UN GASTO DE ENERGIA

AYUDA A MEJORAR LA SALUD Y CONTRIBUYE A LA CALIDAD DE VIDA

ES IMPORTANTE PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE, BAJANDO DE PESO Y REDUCIENDO LA PROBABILIDAD DE ENFERMEDADES

4.2 VARIABLES PSICOLOGICAS

ES FUNDAMENTAL PARA LA TOMA DE DECISIONES PERSONALES CON CONCIENCIA

SE PRESENTA CON MAS FRECUENCIA EN LA ADOLESCENCIA

4.3 VARIABLES SOCIALES

LA OMS DEFINE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD COMO

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

INCLUYEN

- POLITICAS Y SISTEMAS ECONOMICOS
- PROGRAMAS DE DESARROLLO
- NORMAS Y POLITICAS SOCIALES
- SISTEMAS POLITICOS

4.4 VARIABLES ESPIRITUALES

CUENTA CON MAS DE 1200 ESTUDIOS ESPIRITUALES

4 MODELOS DE ESPIRITUALIDAD

- TRADICIONAL HISTORICA
- TAUTOLOGICA MODERNA
- CLINICA MODERNA
- MODERNA

4.5 CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

EL SUEÑO SE DEFINE COMO UN ESTADO FUNCIONAL, REVERSIBLE Y PSIQUICO

FACTOR IMPORTANTE DE LA SALUD

SUCEDEN TRASTORNOS DE SUEÑO

CAUSADO POR PROBLEMAS

- FISICO
- SOCIAL
- PSICOLOGICO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

4.7 RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

ES UN ESTADO DE RELAJACION GENERALIZADA

ESTA VINCULADA PSICOLOGICAMENTE CON LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y SENTIDO DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE

PUEDE AYUDAR CON DOLORES DE CABEZA, ANSIEDAD, PRESION ARTERIAL ALTA Y MANOS Y PIES FRIOS

4.8 CONSIENCIA SOMATICA

SE ENFOCA EN LOS PROCESOS QUE RELACIONAN EL CUERPO Y LA MENTE

PERMITE CONOCERNOS A PARTIR DEL ESTADO CORPORAL

COMO LOS SENTIDOS, EL MOVIMIENTO, SISTEMA NERVIOSO O LA ESTRUCTURA MUSCULO ESQUELETICA

4.9 DIMENSION SOCIAL

SE ORGANIZA RELACIONANDOSE CON OTRAS PERSONAS

CONTRIBUYE A ELABORAR SOCIEDADES Y GENERAR CULTURA

IMPLICA RELACION ENTRE SOCIEDAD

4.10 RELACION DE LA CONDUCTA HOMBRE-SALUD

COMPORTAMIENTO

SE DEFINE COMO

LAS POSTURAS Y REACCIONES QUE TENEMOS

DISCIPLINA

ESTABLECERLA COMO HABITO

EJERCIENDOLA DE MANERA PRACTICA Y CONSTANTE

4.11 PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

LA SALUD ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FISICO, MENTAL Y SOCIAL, NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES Y ENFERMEDADES

EL AUTOCUIDADO NOS AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES

ES LA CAPACIDAD DE LAS PERSONAS, LAS FAMILIAS Y LAS COMUNIDADES PARA PROMOVER LA SALUD, PREVENIR ENFERMEDADES, MANTENER LA SALUD Y HACER FRENTE A LAS ENFERMEDADES Y DISCAPACIDADES CON O SIN EL APOYO DE UN PROVEEDOR DE ATENCION MEDICA

CONCLUSION

SE CONCLUYE QUE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD CONSTITUYE UNA EXCELENTE ALTERNATIVA PARA COMPRENDER LOS MECANISMOS DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD, ASÍ COMO PARA LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE LA ENFERMEDAD, EN LO QUE SE REFIERE A SUS COMPONENTES PSICOLÓGICOS.

CADA VEZ MÁS SE DEMUESTRA LA EVIDENTE RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE COMPORTAMIENTO, SALUD Y ENFERMEDAD, ES DECIR, LAS PERSONAS GOZAN DE SALUD Y PADECE DE ENFERMEDAD POR LA CALIDAD DE SUS COGNICIONES, EMOCIONES Y CONDUCTAS. EL ÁREA DE LA PSICOLOGÍA ES PROPICIA PARA ESTUDIAR LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD ES LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD. EL PAPEL DE LOS PSICÓLOGOS DE LA SALUD ESTÁ EN EL DISEÑO DE INSTRUMENTOS PARA MEDIR LAS CONDUCTAS DE RIESGO PARA LA SALUD, EN LA CREACIÓN DE PROGRAMAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EN EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA EL MANEJO DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA ENFERMEDAD.

TAMBIEN TENEMOS LOS DIFERENTES ESTILOS DE VIDA PARA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES O IMPACTOS PSICOLÓGICOS, COMPRENDIENDO QUE INFLUYE EL ESTADO FÍSICO Y SOCIAL Y LOS CUIDADOS QUE NOS TENGAMOS A NUESTRA PERSONA TODO LO QUE SE PUEDE LLEGAR A PENSAR Y HACER PUEDE ENTENDER MÁS SOBRE LA CALIDAD DE VIDA, LOS RIESGOS O EL IMPACTO PSICOLÓGICO QUE PUEDE TENER EN ALGUNAS PERSONAS

BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

Fundamentos de psicología para ciencias sociales y de la salud / [dirección de] M.^a Luisa Delgado Losada.

AUTOR: [María Luisa Delgado Losada](#)

ISBN: 9788491104650

IDIOMA: spa

PÁGINAS: XX, 506

AÑO: 2019

https://biblioguias.uam.es/psicologia_educacion/estilo_apa

https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almagia/publication/330145843_PSICOLOGIA_DE_LA_SALUD/links/5c2ff340458515a4c70d2b65/PSICOLOGIA-DE-LA-SALUD.pdf