



Nombre del Alumno: LEANDRO LÓPEZ VELASCO

Nombre del tema: UNIDAD III Y IV

Parcial: PRIMERO

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

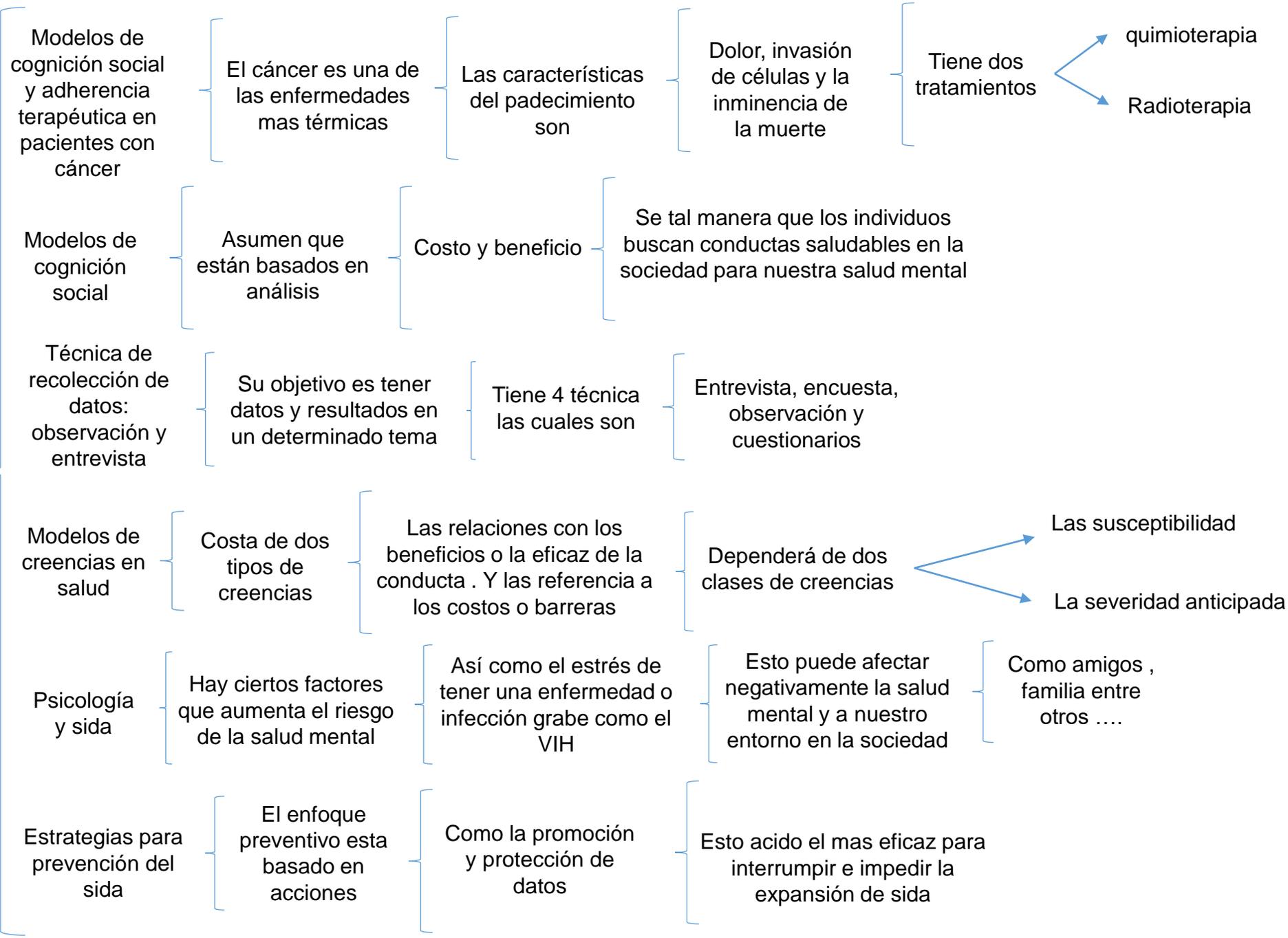
Nombre del profesor: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: PRIMERO

Fecha: 18/10/2022

Comprensión de enfermedades



Comprensión de enfermedades

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimientos de conductas de prevención

Señala una serie de factores importantes

Que influye ala adaptación de comportamiento de prevención y de riesgo de sida

Existen 6 modelos de teoría

sociocognitivo, creencias de salud, acción razonada, trastorico, PRECEDE y síntesis IMB

Intervención psicosocial en diabetes

Constituye en si mismo un elemento susceptible

El carácter estresante de la enfermedad surge como consecuencia

Depende de factores como

Radioterapia

Radioterapia

Terapia cognitiva, mindfunes y diabetes

La terapia cognitivo-conductual

Se basa en la forma en como la persona percibe y evalúa

Acontecimientos, situaciones o conducta y determina como piensa, siente y reacciona

Su objetivo es contribuir que el paciente diabético desarrolle habilidades para afrontar la enfermedad

Hipocondría: presentación clínica

Es un trastorno en que la persona interpreta síntomas como enfermedad

Hace un contexto de un intento desesperado

Esto puede llevar ala depresión

Causadas por el miedo a la enfermedad y a lo que inventa

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Cardiovascular

Se caracteriza por tener una etiología multifactorial, este factor de riesgo se potencian entre si y casi siempre asociados

Hipertensión

Es considerada como un factor de riesgo modificable que asocia a un mayor numero de muertes

Comprensión de enfermedades

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

Las enfermedades no transmisibles general 60% de muertes en el mundo

Estas enfermedades van en aumento y suelen asociarse

Algunos factores de riesgo son

- Hipertensión arterial
- Tabaco
- Alcohol
- Sexo sin protección entre otros
- ...

Impacto psicológico de covid 19

Ya especialista reportan una serie de acciones y estados psicológicos observados en la población

Las principales respuestas emocionales fueron miedo y incertidumbre

Esto puede dar problemas de salud mental

Impacto psicológico en trabajadores de la salud

El personal de salud fue afectado psicológicamente

Tras combatir con esta enfermedad en sus prolongadas jornadas de trabajo

Esto conlleva a trastornos de ansiedad, depresión y insomnio

Intervenciones psicológicas en covid 19: modelo actual

Permite diseñar y planificar intervenciones mas efectivas

Estrategias para las conductas preventivas

Las cuales son

Higiene de manos, evitar contacto publico, uso de mascarillas, localización de contagios, detención de casos de covid y la cuarentena

Los estilos de vida saludables

Variables físicas

Es una importante alternativa para una vida saludable

Que considera que el ejercicio adecuado, regular y sistemático es importante

Ayuda a mejorar la salud y contribuye a la calidad de vida

Para bajar de peso, reducir enfermedades y tener buena calidad de vida

Variables psicológicas

Sucede más en la adolescencia

Porque se enfrentan a situaciones como

Alcohol, cigarrillos entre otros

Por eso la psicología nos ayuda a tener conciencia personal por las decisiones que tomamos en la vida

Variables sociales

Están desde que nacen hasta cuando envejecen

Esto se define cuando hay una gran variedad de condiciones

Como

La pobreza

Costumbres

Político y económico

Variables espirituales

A cobrado mucha importancia

Que excedió a límites de la religión y la moral

Por que cuenta con más de 1200 estudios espirituales

Por eso cuenta con 4 modelos de versión espiritual

son

Tradicional-histórica

moderada

Tautología moderada

Clínico moderada

Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño es importante para el ser humano

Por eso pasamos el tercio de nuestras vida durmiendo

Pero debemos señalar que no es un factor importante en la salud

Porque hay elementos cruciales

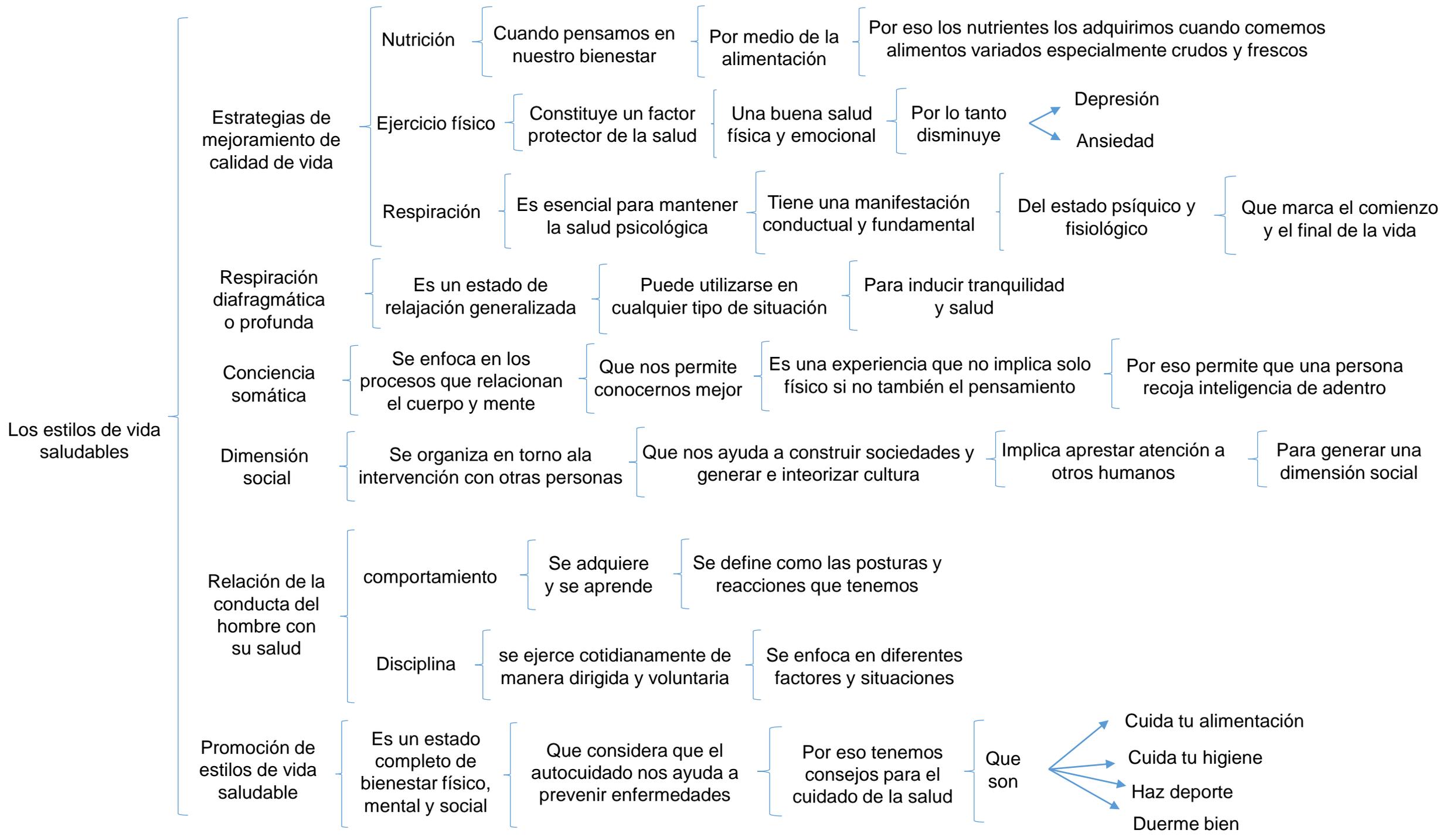
Como trastornos de sueño

Se asocian con problemas

Psicológicos

Médicos

sociales



CONCLUSION

En la unidad III Lo que vi en estos temas es que nos habla sobre el cáncer y los problemas que nos manifiesta en el nuestro entornos, también nos habla sobre modelos de cognición social que es un tema relacionado con la sociedad, nos habla también de la técnica de recolección de datos como es la observación y la entrevista que son factores fundamentales, se hablo también de las creencias de la salud esto es un punto muy importante porque es algo que a estado siempre en nuestro entorno, estaba también dos temas relacionados con la sida , este tema es muy importante para los jóvenes porque habla sobre la psicología y la prevención, otro tema muy importante fue el de la diabetes porque es algo siempre va estar en nuestras vidas, también nos hablo un poco sobre la hipertensión y algo mas actualizado como el covid 19 sobre el impacto psicológico que dejo alas personas y a trabajadores de salud.

En la unidad IV nos habla sobre los estilos de vida saludable donde esta lo físico que nos habla sobre la importancia de el ejercicio entre otras cosas , también nos habla sobre lo psicológico, social y espiritual que relaciona cualquier contesto en la vida diaria, se hablo también sobre la importancia del sueño y sus consecuencias que es un tema muy interesante , el siguiente tema fue sobre mejoramiento de calidad de vida donde se hablo de la alimentación , ejercicio físico y respiración son cosas muy importantes también nos hablo sobre respiración diafragmática que ayuda inducir tranquilidad y salud también algo muy importante sobre la conciencia somática que se enfoca en relación de cuerpo y mente también nos hablo de dimensión social que es cuando interactuamos con las demás personas el penúltimo tema fue la conducta del hombre ,donde nos dice que el comportamiento y disciplina son cosas diferentes pero muy importantes en el hombre y el ultimo fue promoción de vida saludable es que esto es un factor muy importante para tener una vida mejor y saludable porque gracias a diferentes promociones para mejorar la salud se a disminuido enfermedades y nos cuidamos mas como persona y familia

BIBLIOGRAFIA

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

<https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/706>

<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52123.pdf>