



COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.

FECHA:17/10/22

MATERIA: PSICOLOGIA DE LA SALUD.

TEMAS: UNIDAD IV UNIDAD V.

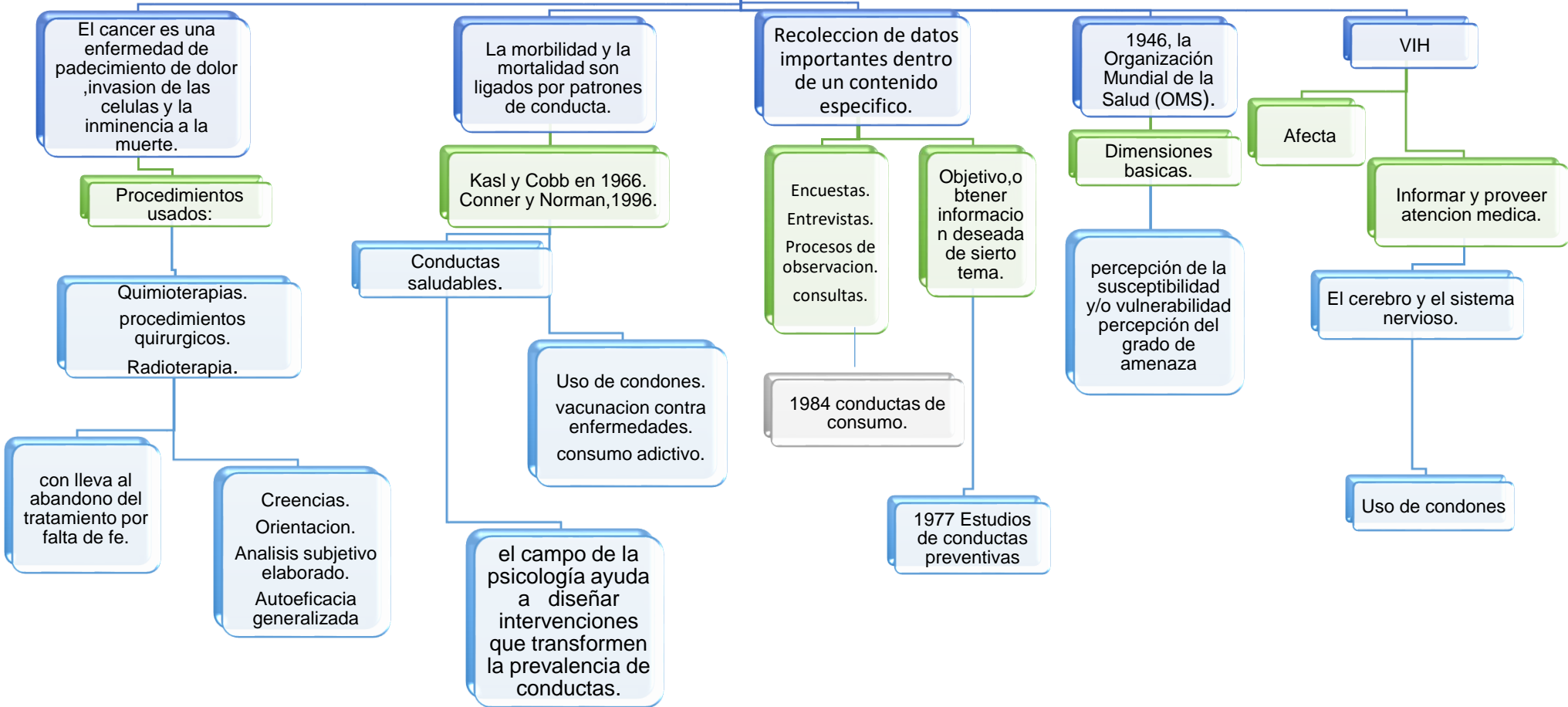
NOMBRE DEL ALUMNO: MAYRANI LIZETH GARCIA GARCIA.

GRADO: 1

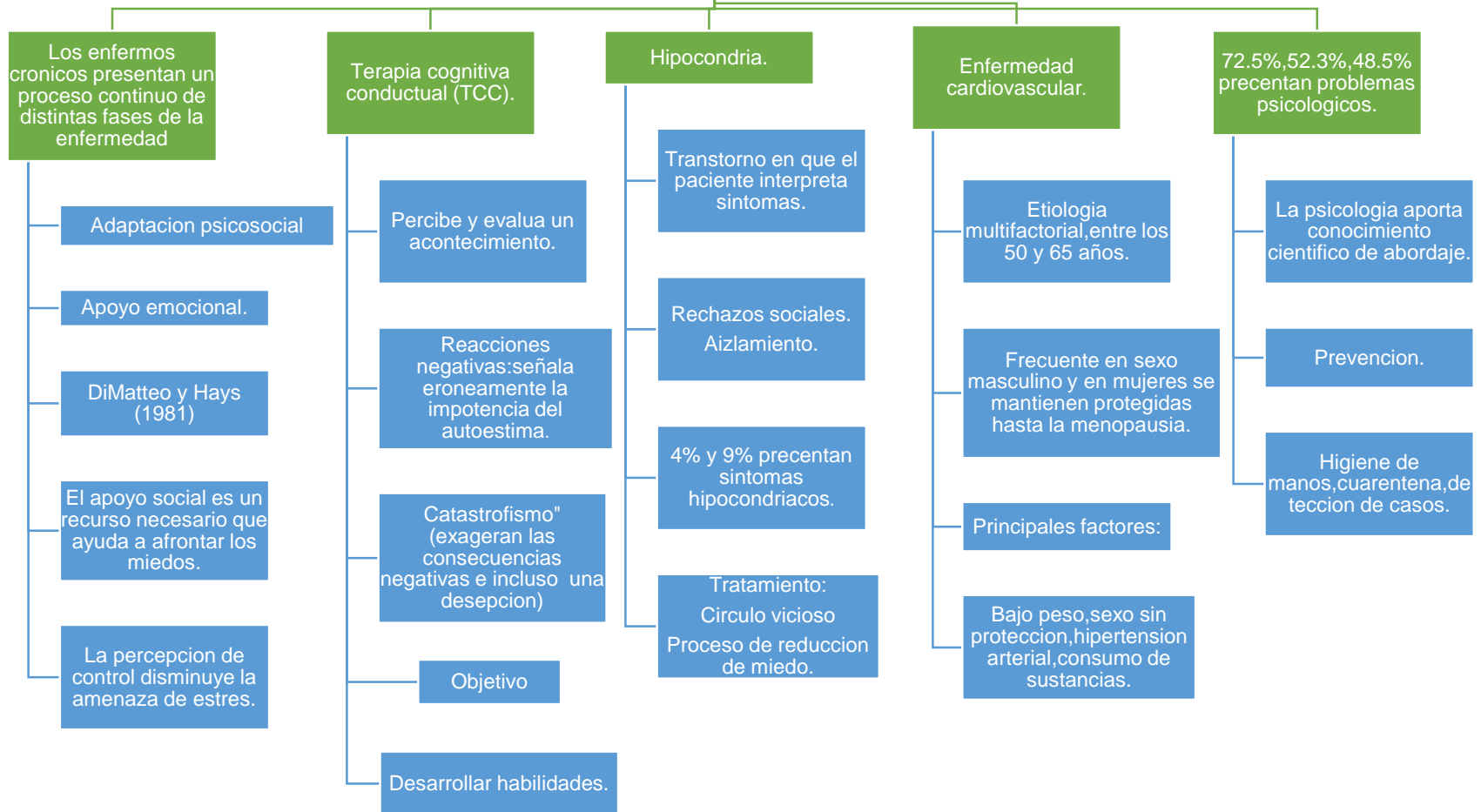
GRUPO: B

PROFESOR(A): LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO.

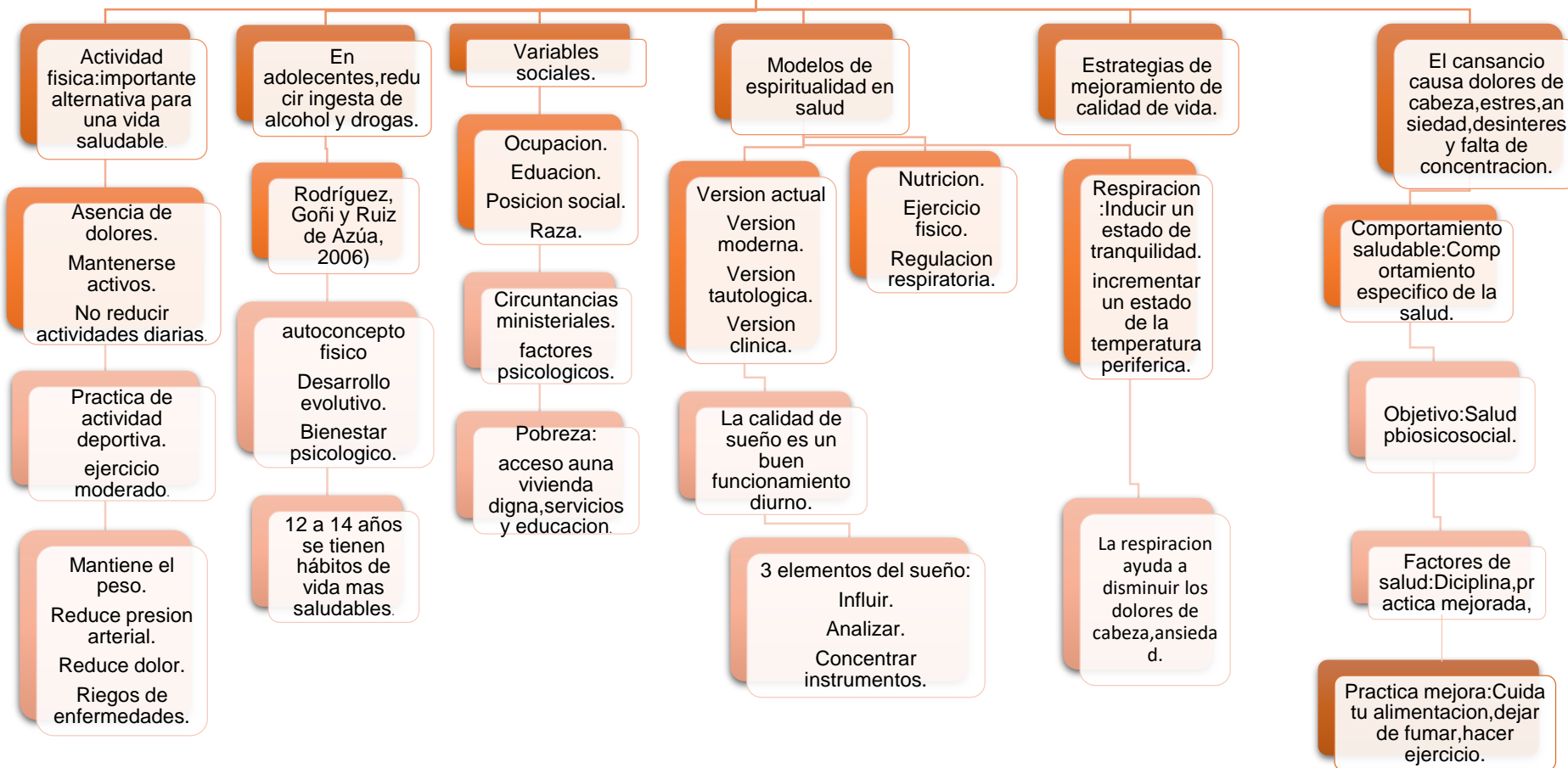
COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.



COMPRESION DE ENFERMEDADES



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.



Actividad física: importante alternativa para una vida saludable.

Asencia de dolores.
Mantenerse activos.
No reducir actividades diarias.

Practica de actividad deportiva.
ejercicio moderado.

Mantiene el peso.
Reduce presión arterial.
Reduce dolor.
Reduce riesgos de enfermedades.

En adolescentes, reducir ingesta de alcohol y drogas.

Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa, 2006)

autoconcepto físico
Desarrollo evolutivo.
Bienestar psicológico.

12 a 14 años se tienen hábitos de vida más saludables.

Variables sociales.

Ocupación.
Educación.
Posición social.
Raza.

Circunstancias familiares.
factores psicológicos.

Pobreza:
acceso a una vivienda digna, servicios y educación.

Modelos de espiritualidad en salud

Versión actual
Versión moderna.
Versión tautológica.
Versión clínica.

La calidad de sueño es un buen funcionamiento diurno.

3 elementos del sueño:
Influir.
Analizar.
Concentrar instrumentos.

Nutrición.
Ejercicio físico.
Regulación respiratoria.

Estrategias de mejoramiento de calidad de vida.

Respiración: Inducir un estado de tranquilidad.
incrementar un estado de la temperatura periférica.

La respiración ayuda a disminuir los dolores de cabeza, ansiedad.

El cansancio causa dolores de cabeza, estrés, ansiedad, desinterés y falta de concentración.

Comportamiento saludable: Comportamiento específico de la salud.

Objetivo: Salud psicosocial.

Factores de salud: Disciplina, práctica mejorada,

Práctica mejora: Cuidar tu alimentación, dejar de fumar, hacer ejercicio.

CONCLUSION

LOS TEMAS VISTOS ANTERIORMENTE, ME AYUDARA EN MI FORMACION PROFECIONAL, PARA PODER ORIENTAR A LAS PERSONAS EN UNA UNIDAD DE SALUD Y FUERA DE ELLA.

APRENDI QUE EL ESTILO DE VIDA Y LAS ENFERMEDADES, SEGUIRA EVOLUCIONANDO Y SE DESEMPEÑAN EN VARIAS AREAS COMO LA VIDA COTIDIANA.TIENE POR CUMPLIR LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA ASI PODER OFRECER UN SERVICIO DE CALIDAD AL PACIENTE, FAMILIA Y COMUNIDAD.



BIBLIOGRAFÍAS

A%3%B1ade%20importancia%20a&text=Consiste%20en%20integrar%20los%20factores, el%20psicol%C3%B3gico%20y%20el%20social.

<https://psicologiamente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>

https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7152/capitulo_de_libro_5.pdf

<https://reader.digitalbooks.pro/book/preview/34951/Section0004.htm>

<https://www.studocu.com/ca-es/document/universitat-oberta-de-catalunya/psicologia-de-la-salud-y-calidad-de-vida/fundamentos-de-la-psicologia-de-la-salud/9812960>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=452751>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112012000300001

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-hacia-una-mejor-comprension-enfermos-S1138359313001299>

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/3234>

http://catalogo.unvm.edu.ar/doc_num.php?explnum_id=606

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-som%C3%A1ticos-y-trastornos-relacionados/factores-psicol%C3%B3gicos-que-afectan-a-otras-enfermedades>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311999000100006

<https://www.redalyc.org/pdf/291/29115202.pdf>

https://www.infocop.es/view_article.asp?id=8749

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+psicosociales%2C+for>

[mas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas](https://www.insst.es/documents/94886/96076/mas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas)

https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.h

<https://www.avancespsicologicos.com/que>

<https://www.topdoctors-mx.cdn.ampproject.org/v/s/www.topdoctors>