



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Ávila Sánchez Sonia

Nombre del tema:

Parcial: I

Nombre de la Materia: psicología

Nombre del profesor: Mónica Liseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: IB

Comprensión de las enfermedades

La empatía es una forma del conocimiento y aproximación al otro en la relación médico-paciente es además un valor la actitud y una habilidad es por ello que en este ensayo abordaremos la importancia y las estrategias psicológicas y físicas que debemos llevar a cabo con el paciente para brindar una buena atención así mismo abordaremos sobre los diferentes estilos de vida saludable que debemos de llevar a cabo para mantener una buena salud física y emocional.

Al hablar de comprensión de las enfermedades nos referimos a la información que debemos de saber de las personas para así tomar una buena decisión y valoración acerca de su salud es por ello que analizaremos cada uno de los factores que debemos saber para llegar a una buena comprensión de enfermedades

El modelo de la cognición y adherencia en pacientes con cáncer es una de las enfermedades de mayor importancia en la actualidad e incluso podríamos decir que es una pandemia crónica en por lo que es muy común en los pacientes con cáncer es importante la cognición social ya que la mayoría que lo padece puede creer que se va a morir esto a causa del temor es por ello que el personal de salud debe estar altamente capacitado e informado para apoyar al paciente con la información necesaria Y así poder aceptar su enfermedad de igual forma saber que existen métodos y tratamientos para su mejoría para ello es importante la ayuda psicológica para que el paciente no abandone su tratamiento.

Mediante el modelo de cognición social podemos interpretar analizar e informar sobre el mundo social esto hace referencia como pensamos acerca de nosotros mismos y de los demás en una relación social también es importante recalcar el cómo le damos sentido a una información y de qué manera emitimos el comportamiento en base a ella.

Es importante hablar sobre la técnica de recolección de datos ya que mediante este método podemos obtener información relevante esto puede ser mediante una entrevista y mediante ella saber alguna información necesitada para llevar a cabo algún diagnóstico es decir entrevistar a una persona para poder emitir alguna opinión y mediante la observación podemos obtener aspectos de relevancia e información sobre aspectos vitales que permiten establecer y decidir la terapéutica eso consiste en observar personas, fenómenos y hechos.

En base a ello es importante hablar sobre el método de creencia en la salud ya que el modelo plantea que la disposición de una persona para opinar acerca de una conducta de salud estará determinada por dos factores que es la percepción de susceptibilidad a enfermar y la severidad percibida de la consecuencia de la enfermedad esto se refiere a que el paciente acepte su enfermedad y de la misma manera acepte las consecuencias que puedan llegar a tener., mediante esto podemos relacionar a la enfermedad del VIH ya que es una de las enfermedades que afectan psicológicamente

Es por ello que es de importancia la intervención psicosocial en las personas con diabetes ya que muchas personas tiene ideas erróneas acerca de la enfermedad por ello es importante la intervención psicosocial que trata de prevenir, comprender y cambiar la conducta social de las personas esto ayuda a disminuir el miedo, tristeza y emociones negativas que pueda tener ,por ello es importante el apoyo y comunicación de la familia , pareja , amigos, para que estén informados

sobre lo que te pasa eso ayudara a controlar los niveles de estrés y la ansiedad también pueden verse afectados sus niveles de azúcar en la sangre porque las hormonas del estrés hacen que estos suban y bajen de manera impredecible

La terapia cognitiva en pacientes con diabetes nos revelan que la terapia cognitivo conductual se basa en la forma que la persona percibe y reacciona ante un acontecimiento, conducta o situación de los demás esto determina la manera en la que p, siente y reacciona sobre dicho evento basado en la reducción del estrés y la terapia cognitiva basada en el tratamiento del estrés de la diabetes, obteniéndose resultados favorables en el control del estrés y glucosa en pacientes con diabetes.

Los modelos teóricos sobre la adquisición de conductas de prevención nos referimos a el modelo sociocognitivo modelo de creencias de salud , modelo de acción razonada, modelo transitorio de Cambio y el modelo precede Sobre el primer modelo Bandura (1994) nos explica que el comportamiento humano a partir de los siguientes componente las determinantes personales, la conducta y el ambiente y eso puede influir mediante la información, desarrollo de habilidades, potenciar la auto eficiencia y el apoyo social ya que dependiendo de esos componentes la actitud humana puede cambiar , en otro modelos nos podemos referir el modelo de la acción razonada Ajzen y Fishbein (1980) este modelo nos indica que los individuos realizan su conducta mediante sus propias actitudes

Por otro lado la hipertensión es el factor de riesgo más importante para la muerte cardiovascular a nivel mundial, la presión arterial obliga c al corazón a trabajar más duro para bombear sangre al resto del cuerpo esto hace que la cavidad inferior izquierda del corazón se engrose y provoque un ataque cardiaco. Esta enfermedad también está asociada con el estrés ya que aumenta la presión arterial y aumenta la inflamación del cuerpo, el estrés también aumenta el colesterol y triglicéridos en la sangre

Otra de las enfermedades actuales que han causado un gran impacto psicológico y emocional es el COVID-19 Debido a lo reciente de la enfermedad se cuenta con poca evidencia disponible, sin embargo, ya especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020). Así, Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, (2020) informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos.

La importancia de la intervención psicológica del covid-19 cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana. La importancia de la identificación del comportamiento no solo hace una comprensión más adecuada de la enfermedad, sino que permite diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso a la Psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la Ciencia del comportamiento para el abordaje de La Pandemia.

El impacto psicológico en los trabajadores de salud ha sido fuertemente afectado ya que muchos de ellos fueron afectados en diferentes sectores sociales , económicos y evidentemente psicológico tras la constante exposición a esta enfermedad , muchas jornadas laborales y el deterioro físico como mental ,por lo tanto contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad , depresión ,

insomnio entre otras, la afectación en el entorno laboral tiene un impacto en la salud mental de los trabajadores por la exigencia profesional el sentido de la (soc) es entendido como la capacidad de las personas para percibir una situación estresante como comprensible.

Estilos de vida saludables

Nos referimos a vida saludable a todos aquellos hábitos que realizamos en nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos sanos, existen cuatro tipos de variables físicas, psicológicas, sociales y espirituales cada una de ellas ayudan a mantener un bienestar físico y social

La variable física se basa principalmente en tener una dieta balanceada y el ejercicio físico para llevar un estilo de vida saludable esto conlleva a no tener dolor es mantenerse activo mentalmente la práctica de la actividad físico-deportiva es uno de los objetivos principales en la educación ya que en numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico mejora la salud y ayuda a tener buena calidad de vida es importante mencionar que la actividad física también contribuye a un bien psicológico un ejemplo sería si estás tratando de bajar de peso esta actividad te ayudaría a sentirte bien contigo mismo y lo que aún es más importante que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Variable psicológica son procesos mentales y emocionales intrapersonales que tienen una organización dinámica vivida internamente las razones para llevar un estilo de vida saludable son todo aquello que varía y son valores cuantitativos y pueden incluir desde grados de medida hasta nombres pueden variar a nivel tanto individual como social además toman valores dentro de un Rango delimitado las variables principales a las que se suele referir la investigación psicológica puede ser independientes dependientes conductuales y observables.

Variables social la organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) 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

La variables espirituales actualmente cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad Incluso se ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales (Koenig et al., 2001; Baldacchino & Buhagiar, 2003 Versión tradicional-histórica de espiritualidad se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida. En esta versión, la religión, la espiritualidad son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.

Estrategias de mejoramiento de calidad de vida

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. Así lo expresó la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su definición de salud. Mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con

sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene el autocuidado tiene que ver con participar de forma activa en la promoción de nuestra salud. A continuación se menciona algunos estilos de vida que ayudan a una mejor calidad de vida Cuida tu alimentación, ten cuidado Con el alcohol,. Deja de fumar, Haz deporte, Cuida tu higiene Duerme bien y lo más importante la salud mental.

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano, El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo , debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno , por el contrario Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja más común, Desde el punto de vista fisiológico, en el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos Por otro lado, para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es

indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días; se recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual

Respiración diafragmática o profunda Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada consiste en llevar el aire hacia nuestro estómago cuando inhalamos. Cuando practicamos esta respiración observamos como nuestro estómago se infla al inhalar aire. Esta respiración activa nuestro sistema de relajación y nos permite rebajar el nivel de estrés. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fried, 1990), lo cual está asociado con la hiperventilación produce sentimientos de ansiedad, irritabilidad y temor (Clark y Hirschman, 1990). Cuando se respira de manera profunda se libera la tensión que acumulan los músculos a la vez que se nutre el cuerpo.

Conciencia somática La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso permite a una persona recoger inteligencia de adentro. Es prestar atención a lo que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos y partir de allí para la ejecución de la técnica,

De esta manera es como nos damos cuenta que una buena salud psicológica influye en estar bien físicamente al igual estar informados de los diferentes tipos de enfermedades que son tan comunes en estos tiempos de esta forma interrelacionamos las enfermedades el cómo tratarlas y poder llevar un buen estilo de vida .

Bibliografía citada

https://happyheartfamilies.citymax.com/f/Self_Efficacy.pdf

<https://www.redalyc.org/journal/1339/133963198003/133963198003.pdf>

<https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Modelos-de-accion-razonada.pdf>

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100103

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-2648.2003.02659.x>

<https://psycnet.apa.org/record/1988-01444-001>