



*Nombre del Alumno: Gomez Gonzales Evangelina*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Monica lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 1*

## Introduccion

Actualmente los problemas de salud tienen un efecto psicologico ya que algunas personas las enfermedades cronicas pueden padecer de un alto nivel de estrés, la salud es la condicion de un ser humano que goza de un absoluto bienestar a nivel fisico y mental , los psicologos tiene como finalidad apoyar y ayudar psicologicamente tienen mucho que ver con el tratamiento de los pacientes ya que ellos ayudan a tener una reaccion menos negativos para aceptar las enfermedades cronicas o mental las enfermedades mas temidas por los seres humanos son los tipos de cancer.

## Las enfermedades

El cáncer es una de las enfermedades más temidas por las personas que puedan padecerlas, es una enfermedad que no presenta una sintomatología uniforme, es conveniente que se les informe sobre las ventajas y efectos secundarios que trae consigo la enfermedad. El sida es una enfermedad que afecta principalmente el cerebro y el sistema nervioso, uno de los mayores efectos son el cambio de su manera que una persona piensa y el comportamiento. Las enfermedades cardiovasculares e hipertensión es también considerada como otro factor de riesgo primario modificable la edad en la que se produce con mayor frecuencia es entre los 50 y 65 años, la diabetes es una enfermedad que se produce con mayor frecuencia, provocando una mayor incidencia de aterosclerosis. El COVID-19 atrajo una serie de afectaciones para los trabajadores de la salud como en lo económico, social y la salud el COVID-19 se vio afectado de manera psicológicamente tras la expansión de esta enfermedad. Una enfermedad también que nos afecta de manera psicológica es la hipocondría que es un trastorno donde las personas suelen enfermarse solo leyendo las revistas, y sabiendo de las enfermedades temen tenerlas, de esta manera la propia ansiedad al pensamiento de poder estar enfermos se ha convertido en un disparador de los miedos. La terapia cognitiva y diabetes esta enfermedad se basa en la forma como una persona percibe y evalúa un acontecimiento o una conducta de los demás uno de sus principales objetivos de la TCC es ayudar a que el paciente de diabetes desarrolle habilidades de afrontamiento ante la enfermedad y ayude a identificar sus creencias distorsionadas. El sueño es un factor muy importante para el ser humano, debemos de saber que una buena calidad de sueño no solo constituye un factor determinante de la salud si no que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida. Las explicaciones y planteamientos terapéuticos y psicológicos actuales estos se basan principalmente en la activación fisiológica que acompaña a diferentes estados emocionales y la forma en la que el individuo interactúa con su ambiente, los aspectos instrumentales de la conducta están parcialmente modulados por las cogniciones y emociones, principalmente las relaciones con ansiedad y depresión.

Los estilos de vida saludable :

Las variables físicas son consideradas cualquier tipo de movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que exija gastos de energía es una importante alternativa para una vida saludable. La actividad física también nos reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Una de las ventajas de que tiene la respiración diafragmática es que la puedes utilizar en cualquier situación para poder inducir un estado de tranquilidad, esta vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, alto nivel de actividad mental y física y ausencia relativa de estrés. Dimensión social es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano. Es muy importante la relación de la conducta del hombre con la salud, debe definirse como un comportamiento específico, el comportamiento saludable se aprende, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. Es muy importante la dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas, es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano. La importancia de las explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales estos

mecanismos se basan principalmente en la activasion fisiologica que acompaña a diferentes estados emosionales y la forma en el que el individuo interactua con sus ambientes.