



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Víctor Daniel Juárez González

Nombre del tema: comprensión de las enfermedades

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Laura Jaqueline López Hernández

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: I

UNIDAD III = COMPRESION DE LAS ENFERMEDADE

3.1 Modelos de cognición social Se ha pensado que los perfiles de morbilidad y mortalidad de un país se encuentran ligados a patrones particulares de conducta que pueden ser modificados y que cualquier individuo puede adoptar conductas saludables para contribuir a salud y bienestar.

Técnicas de recolección de datos. La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y se recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico que comúnmente se hacen con el fin de generar información importante para el desarrollo de un trabajo o proyecto predeterminado.

Modelo de creencias en salud. El modelo de creencias en salud analiza dos aspectos de las representaciones individuales de la conducta de la salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad.

Psicología y SIDA. Experiencias de vida negativas como abuso o trauma, factores biológicos que afectan los genes o la química cerebral estos y entre otros más factores pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental, cambios importantes en la vida.

Estrategias para la prevención del SIDA. La intervención del sida se encuentra en función de los mecanismos de transmisión, estos se detallaran a continuación centrándose de forma específica en la transmisión sexual que supone el ámbito de actuación prioritario con jóvenes y adolescentes.

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conducta de prevención. Los diversos modelos teóricos de educación para la salud señalan una serie de factores influyen en la adopción de comportamientos de prevención y de riesgo de sida de como diseñar estrategias educativas para su prevención.

Intervención psicosocial en diabetes. Incluye en si mismo un elemento susceptible de ser analizado de forma independiente. Esto se supone que a los afectos negativos que en general tiene cualquier enfermedad sobre la salud y el bienestar.

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes. Se basa en la forma en como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás que determinan la forma de en cómo piensan, sienten y reaccionan ante dichos eventos.

Hipocondría 'presentación clínica'. La hipocondría es un trastorno en que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedades, que esta interpretación le hace en el contexto de un intento desesperado de que esos síntomas desaparezcan porque suponen para el paciente un dolor inmenso y una amenaza de enfermedad o muerte.

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión. Se caracteriza por tener una etiología multifactorial que los factores de riesgo cardiovascular se potencia entre si y además se

presentan frecuentemente asociados. Por ello el abordaje más correcto de la prevención cardiovascular requiere una valoración conjunta de los factores de riesgo.

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales. Estas enfermedades ven un aumento y suelen asociarse con uno o más factores de riesgo, los 10 principales factores incluyen en un orden de importancia, como bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco.

Impacto psicológico del COVID 19. La enfermedad se cuenta con poca información e evidencia disponible que más sin embargo, ya especialistas reportan una serie de reacciones y estas psicológicas observados en la población, incluyendo afectos en la salud mental.

Impacto psicológico en trabajadores de la salud. Desde el brote de la enfermedad muchos trabajadores en la salud han sido infectados con el virus. Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud fueron que en primer lugar infección del colega, segundo lugar fue la infección de miembros de la familia, en tercer lugar es la medida de protección y finalmente la violencia médica.

Intervenciones psicológicas en COVID 19=un modelo actual. La importancia de la identificación del comportamiento no solo hace una comprensión más adecuada de la enfermedad si no que permite diseñar , planificar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso ala psicología a poder aportar con todo su consentimiento científico del comportamiento de la ciencia para el abordaje de esta pandemia.

UNIDAD IV = LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

4.1 Variables físicas. La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

Variables psicológicas. Las personas , muy en especial durante el periodo de la adolescencia ellos se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrece la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas , de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo, por ello hay y existen muchas y variedades que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable.

Variables sociales. Las conductas anteriores pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencia en los resultados en materia de salud. Es posible que sea inevitable que alguna de estas condiciones sean diferentes en cual el caso se consideran desigualdades.

Variables espirituales. Se caracteriza por la profunda religiosidad, es la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y como también la enseñanza de las tradiciones de la FE a través del testimonio de vida, son recursos que pueden promover

valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propio y significado de la vida.

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida. El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano, prueba de ellos es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Existen evidencias contundentes acerca de la práctica regular de ejercicios que constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.

Respiración diafragmática o profunda. Para promover un estado de relajación generalizada las ventajas es que se las 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 que en lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

Conciencia somática. Esto enfoca a los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y que 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 más funciones corporales que participan en este proceso.

Dimensión social. Se organiza en torno a la interacción con otras personas. Se supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie que lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente.

Relación de la conducta del hombre con su salud. El comportamiento saludable es como cualquier otro comportamiento que se adquiere, se aprende, la salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde salud.

Promoción de estilo de vida saludable. En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. Por eso es que tratamos de compartir información acerca de la salud que ayudaran a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida.