



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: BEATRIZ ADRIANA GÓMEZ ROBLERO

Nombre del tema: FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Parcial: TERCER PARCIAL

Nombre de la Materia: PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

Nombre del profesor: LAURA JAQUELINE LÓPEZ HERNÁNDEZ

Nombre de la Licenciatura : LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Cuatrimestre: PRIMERO

Lugar y Fecha de elaboración



COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES



El parecer una enfermedad terminal o tan complicada como el cáncer o el SIDA, el paciente enfrenta una difícil decisión, que por incertidumbre del tratamiento lleva al enfermo a posponer o a abandonar el tratamiento, esto nos lleva a que las personas tengan

Respuesta psicológica ante la enfermedad.

El diagnóstico de una enfermedad genera una respuesta emocional, que la mejor manera de tratarla es por medio de especificar los procedimientos, porque estos pueden desencadenar sentimientos de temor, vergüenza o culpa.

modelos de coñición social.

Conductas de salud es cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable, con el propósito de prevenir una enfermedad o detectarla en una etapa asintomática o como la participación en programas de ejercicio y de alimentación saludable.

Técnica 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-



Cuestionarios
Son importantes para la obtención de información en un determinado grupo de personas



Observación
En donde se observa el objeto que será estudiado con el fin de que se determinen sus características.

Encuestas
Recolección de datos cualitativos, el objeto que será estudiado con el fin de que se determinen sus características



Entrevista
Diálogo en donde actúan el entrevistador y los entrevistados, y se estructuran con base en una pregunta seguida de una respuesta.

MCS
Analiza dos aspectos
a) la percepción de la amenaza de la enfermedad
b) la evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza

Psicología y SIDA
La infección por el VIH y las infecciones oportunistas afines pueden afectar el cerebro y el sistema nervioso.

Signos de un problema Salud Mental

- Perder el interés en actividades que suelen ser agradables
- Sentir una tristeza persistente o sensación de vacío
- Sentir ansiedad o estrés
- Tener pensamientos suicidas

Estrategias para la prevención del SIDA

- promover habilidades u comportamientos que eviten o disminuyan el número de nuevas infecciones
- favorecer que las personas portadoras del VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático del sida
- lograr que los enfermos que han desarrollado la enfermedad gocen de una buena calidad de vida

La adherencia y mantenimiento de conductas de prevención

- determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos;
- la conducta y
- el ambiente.

Intervención psicosocial en Diabetes
Los enfermos crónicos se enfrentan a un proceso continuo en el que las demandas de adaptación varían a lo largo de las distintas fases de la enfermedad y del ciclo vital.

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes
Se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos.



Hipocondría: presentación clínica
La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad



Enfermedades cardiovasculares e hipertensión
La enfermedad cardiovascular se caracteriza por tener una etiología multifactorial, los factores de riesgo cardiovascular se potencian entre sí.

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales
Los diez principales factores incluyen, en orden de importancia: bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sanidad deficiente, déficit de hierro, humo por combustión de sólidos en interiores, colesterol alto y



Impacto psicológico del COVID-19
En general encontraron que las personas se preocupaban más por su salud y su familia, y menos por el ocio y amigos

Impacto Psicológico en trabajadores de la Salud
Entre los factores que contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros, se encuentran el factor etario, el contexto social y relaciones interpersonales, la falta de capacitación, el nivel de exposición a pacientes contagiados entre otros



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



VARIABLES FÍSICAS



El ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable

VARIABLES PSICOLÓGICAS



Estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios

VARIABLES SOCIALES



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 cotidiana



Las personas espirituales pueden ser identificadas a través de medidas de participación religiosa que luego son comparadas con aquellas que son menos religiosas y con individuos seculares



Calidad de sueño

Ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales



La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales



Ejercicio físico

La práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.



Respiración

A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento



Respiración profunda

La eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.



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



Dimensión social

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



Relación de la conducta del hombre con su salud

La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.



Promoción de estilos de vida saludables

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades