



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Juárez Marroquín Aneydi Ricarda

Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades

Parcial: II

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Laura Jaqueline López Pérez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: I

Comprensión de las enfermedades

- ✓ **Conductas saludables:**
- ✓ **Asistencia regular**
- ✓ **Alimentación saludable**
- ✓ **Revisiones en la clínica**
- ✓ **Vacunación contra enfermedades**
- ✓ **Llevar el tratamiento**
- ✓ **Llevar el control sobre su salud**
- ✓ (Marteau, 1993; Conner y Norman, 1996).

Psicología en salud

- ✓ Comportamientos
- ✓ Intervenciones
- ✓ Prevalencia de conductas
- ✓ Factores sociocognitivos
- ✓ Pensamientos interpretados
- ✓ Estimulos observables

Modelos

- ✓ Modelos de cognición social
- ✓ Modelo de creencia en salud
- ✓ de Becker y Rosenstock

Tres dimensiones básicas

- ✓ La percepción de la susceptibilidad
- ✓ Vulnerabilidad ante la enfermedad
- ✓ Percepción del grado de amenaza de la enfermedad

Elementos externos

- ✓ Indicadores demográficos
- ✓ Indicadores psicológicos

- ✓ Conductas y creencias en salud según
- ✓ Rosenstock, Hochbaum y Leventhal

Respuesta de amenaza de la enfermedad

- ✓ La percepción de la amenaza de la enfermedad
- ✓ La evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.

Creencias

- ✓ Susceptibilidad de desarrollar el padecimiento
- ✓ La severidad anticipada
- ✓ Gravedad del padecimiento
- ✓ Beneficio o eficacia de conductas

La terapia cognitivo-conductual

- ✓ (TCC) se basa en que la forma la persona percibe y evalúa un acontecimiento
- ✓ Situación o conducta de los demás,
- ✓ Determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos.
- ✓

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

Trastornos del sueño

Son alteraciones

- ✓ 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.
- ✓ Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que
Cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc.

La conciencia somática

- ✓ Relación de Cuerpo y mente
- ✓ El estado corporal los sentidos y movimientos
- ✓ Sistema nervioso y la estructura