



Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: IMER ALEJANDRO VÁZQUEZ DÍAZ

NOMBRE DEL TEMA: FUNDAMENTOS DE PSICOLOGIA

PARCIAL: 3

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LAURA JAQUELINE LOPEZ HERNANDEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: PRIMER CUATRIMESTRE

COMALAPA CHIAPAS

Comprensión de las enfermedades

La Psicología frente a la enfermedad

La respuesta emocional ante las enfermedades con las que se van a vivir toda la vida, como es el Cáncer, Diabetes, entre otras, son de incertidumbre, temor, vergüenza o culpa.



Cognición social

Conductas de salud ideal es la que se lleva en todo momento para en enfermedades silenciosas como el cáncer puedan detectarse cuando sean asintomáticas, además del cuidado a la salud con ejercicio y una dieta saludable



Recolección de datos.

Actividad donde deben agruparse y recogen contenido específico, la recolección de datos por medio de encuestas, entrevistas, observación, cuestionario.



Modelo de creencias en la salud.

Representaciones individuales de la conducta de salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad: a) la percepción de la amenaza de la enfermedad y b) la evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza



Señales de problema de 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



Comportamiento humano

- a) factores cognitivos, afectivos y biológicos;
- b) la conducta
- c) el ambiente



Terapia cognitivo-conductual.

La TCC identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas



Impacto PSicológico.

Todos estos factores y sus repercusiones en la salud de los trabajadores de la salud son una problemática que no debe pasar desapercibida.

Estilos de Vida Saludable

Variables Físicas

Mantener el peso.
 Reducir la presión arterial alta.
 Reducir el riesgo de diabetes, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
 Reducir el dolor de la artritis.
 Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
 Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



Variables Sociales.

Programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos

Variables psicológicas

Logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios.



Variables espirituales

Las personas espirituales pueden ser identificadas a través de medidas de participación religiosa

Calidad de sueño

Es el trastorno de sueños puede crear deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad, alteraciones emocionales, problemas cardiovasculares, etc



Nutrición

Por medio de la comida, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día.



Ejercicio físico. Respiración

Factor protector de la salud física y emocional



Promover un estado de relajación generalizada



Conciencia somática

Los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética



Dimensión social

Interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie

