



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Petronita Angelica May Landero

Nombre del tema : Cuadro sinóptico

Parcial : III y IV

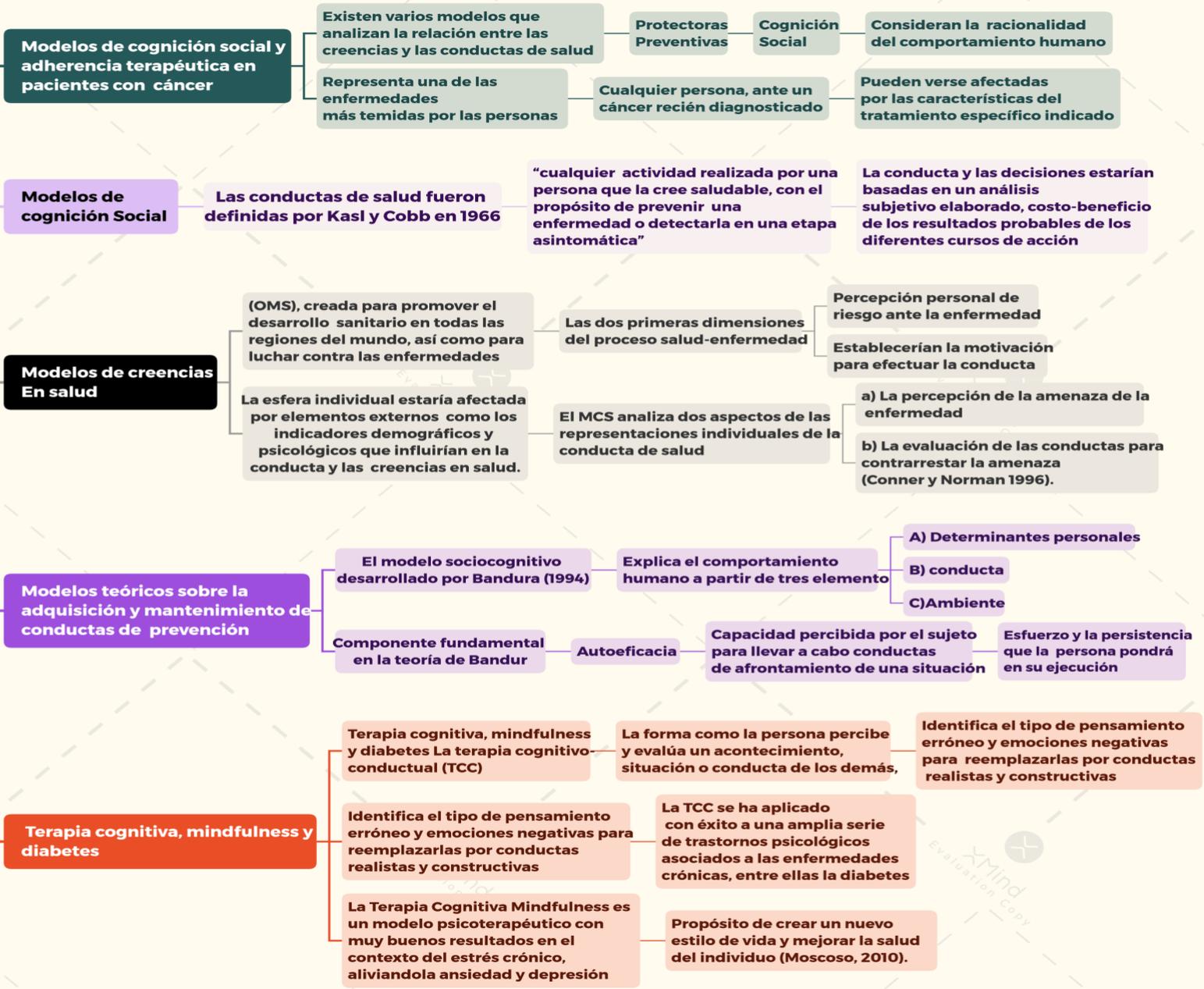
Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES



COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Hipocondría: presentación clínica

Trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad.

Suponen para el paciente un dolor inmenso y una amenaza de enfermedad o muerte.

Es difícil para muchos enfermos hipocondríacos aceptar que sus problemas son psicológicos

Los enfermos hipocondríacos graves no suelen ir a la consulta del médico, precisamente por el miedo a que les diagnostiquen una enfermedad

La hipocondría puede llevar a la depresión, porque no se llega a un diagnóstico que tranquilice

El tratamiento básico consiste en perderle miedo a estar enfermo, cuando se está sintiendo la sensación que se teme

Si no huye de ellos, si no lucha contra ellos y los acepta, se pueden convertir en sensaciones admisibles que nos permiten seguir con nuestras actividades diarias sin mucho sufrimiento.

Finalmente se trabaja para que el paciente pueda enfrentar con éxito otros problemas que aparecen en su vida cotidiana: toma de decisiones difíciles, como cambio de trabajo, separaciones, problemas de relación

En algunos casos los psicofármacos pueden ser una ayuda, sobre todo al principio del tratamiento.

Impacto psicológico del COVID-19

Cialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental

Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, (2020) informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos

Benedek, (2020) informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos.

Plantean que se han reportado efectos psicológicos negativos, como síntomas de estrés posttraumático, confusión e ira.

Impacto Psicológico en trabajadores de la Salud

La pandemia por la COVID-19 ha traído consigo una serie de afectaciones en diferentes sectores sociales, tanto económicos, sociales y evidentemente, de salud.

El personal de salud se ha visto afectado psicológicamente tras la constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro tanto físico como mental que la lucha en la primera línea de defensa conlleva

Se ha constatado que el entorno laboral tiene un fuerte impacto en la salud mental de los trabajadores, especialmente en situaciones límites de alta exigencia profesional.

La conveniencia de recibir apoyo psicológico, no solo los trabajadores sanitarios y no sanitarios, sino también los enfermos y sus familiares

Intervenciones psicológicas en COVID-19 un modelo actual

La Psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la Ciencia del comportamiento para el abordaje de esta Pandemia.

Lunn, Belton, Lavin et al. (2020) proponen siete áreas en que la ciencia del comportamiento puede contribuir a frenar la propagación del virus en distintos niveles, no sólo por las autoridades nacionales y locales,

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Variables Físicas

Es una importante alternativa para una vida saludable

Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

Para llegar a tener un peso saludable y mantenerlo, se requiere tanto de actividad física regular como de un plan de alimentación saludable.

Variables psicológicas

(Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa, 2006), el autoconcepto físico por las relaciones que mantiene tanto con el bienestar psicológico subjetivo como con los hábitos de vida saludables

(Diener, 1994), supone el abordaje con nueva terminología de tópicos centrales del comportamiento humano.

Vulnerabilidad ante las presiones socioculturales en cuanto a la difusión del modelo estético de la delgadez corporal se asocia también con un autoconcepto físico menor.

Pautas para la Intervención

En la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

El autoconcepto y el bienestar psicológico ya que previsiblemente la mejora de estos repercutirá en la mejora de los hábitos de vida saludables.

Variables sociables

(DSS) como "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".

La pobreza es posiblemente el determinante individual más importante de la salud

Intervenciones

Se abordan los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar

Variables espirituales

Koenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad)

Versión tradicional-histórica de espiritualidad

Devotas de religión y de la secularidad (laicidad).

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 (laicos).

Versión moderna de espiritualidad

Conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares"

Versión tautológica moderna de espiritualidad

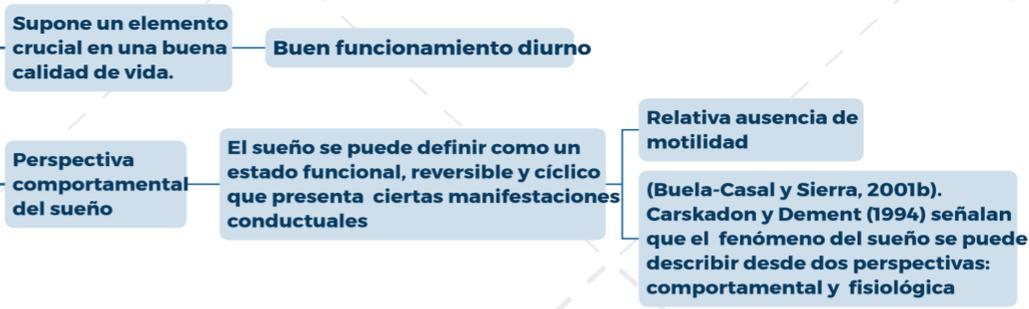
Se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

Versión clínica moderna de espiritualidad

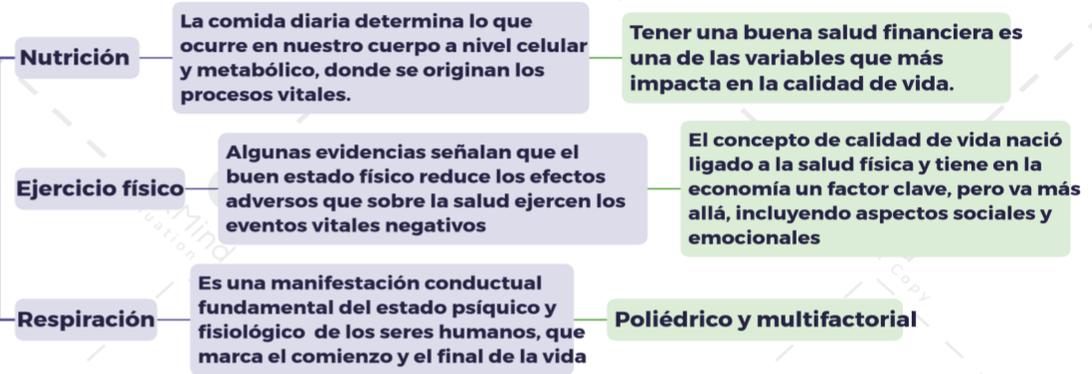
En este modelo se considera espiritual incluso lo agnóstico y lo ateo.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

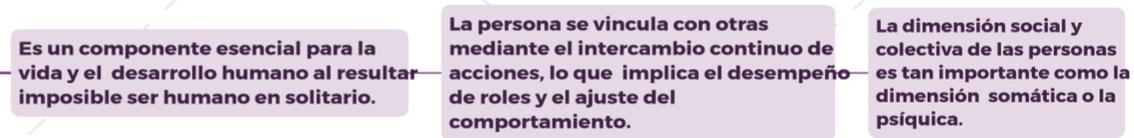
La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida



Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida



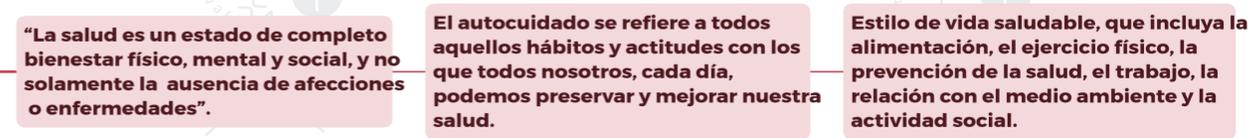
Dimensión social



Relación de la conducta del hombre con su salud



Promoción de estilos de vida saludables



CONCLUSIÓN DE UNIDAD III Y IV

La psicología como ciencia encargada de la comprensión de comportamiento humano se constituye como profesión fundamental para la promoción de la salud, la Psicología de la Salud resalta en general dentro del campo de la atención porque analiza los factores emocionales.

En conclusión a los temas leídos sabemos que la unidad III en su primer tema nos habla del **cáncer** el cual sabemos que tiene un seguimiento de terapias las cuales se denominan como quimioterapias el cual nos con lleva a síntomas como, náuseas, vomito, la pérdida de energías, así como del cabello, el color de piel entre otras, sabemos que cuando una persona es diagnosticada con cáncer se enfrenta a una incertidumbre, esta enfermedad está dentro de la categoría de las enfermedades crónico-degenerativas, esta enfermedad es la más temida por las personas, así como existen enfermedades la unidad III, también nos muestra los **Modelos de cognición social** es decir en pocas palabras y como termino las conductas de salud este cumple como propósito **“Prevenir enfermedades o detectarla en una etapa asintomática”**, al igual estas conductas de salud han sido estudiadas de diversas maneras como la participación en programas de ejercicios y alimentación saludable, **técnicas de recomendación de datos** en si hablamos de recopilar información que establezca resultados en determinado tema de tema de estudio, nos ayuda a **la observación y entrevista**, por otra parte tenemos **Modelo de creencia en salud { MCS }** en si nos dice que se creó para luchar contra las enfermedades, además del desarrollo de las ciencias sociales, sabemos que esta unidad nos muestra también **la enfermedad del sida** el cual sabemos que no es curativa pero que tiene su tratamiento los estudios nos dicen que es una experiencias de vida negativa ya que tiene muchas consecuencias, podemos decir que tenemos **estrategias para la prevención del sida**, como objetivo es eliminar o disminuir el riesgo de aparición del VIH para toda la población, como intentando promover habilidades y comportamientos que eviten nuevas infecciones o favorecer que las personas portadas del VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático, **Los modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención** esto igual influye en las medidas para disminuir el VIH el cual se toman cartas en el asunto para su eliminación o prevención así a ello, generalizando estos temas de la unidad III sabemos que así como ahí enfermedades ahí prevenciones, cuidados, procesos o tratamientos , el cáncer, sida , diabetes, hipertensión, COVID, entre otras más sabemos que ahí tratamientos, tenemos en cuenta que hipocondría es una enfermedad amenazante ya que puede ser curativa como las mencionadas o puede llevarse hasta la muerte.

Entramos a la unidad IV, los estilos de vida saludable

En termino general sabes que cada tema de esta unidad nos indica el estilo que podemos llevar para evitar enfermedades y tener buena vida es decir alimentarnos bien, ejercitándonos entre cuidar nuestra vida sexual ya que comúnmente el VIH es algo que se presenta en casos de la mayoría de los jóvenes, así como también sabemos que en la adolescencia se presenta experimentar la vida de libertinajes es decir dónde queremos probar alcohol, drogas entre mas cosas por esta situación he igual podemos tener una vida donde se prevenga situaciones como estas, nos ayudamos con una vida social para prevenir es decir enfocándonos a trabajar, los estudios, cosas que nos ayuden a crecer como personas, en si esta unidad nos ayuda a entender los tipos de vida saludable, para apoyarnos debemos tener calidad de sueño ayudar a estos tipos de vida ya que su propósito es prevenir una vida de vicios y enfermedades , podemos continuar con tener destrezas para un progreso mejor, una mejor vida es una prevención para cada jóvenes.

Bibliografía

<https://www.racmyp.es/docs/academicos/22/discurso/d36.pdf>

<https://medlineplus.gov/spanish/healthliteracy.html#:~:text=La%20comprensi%C3%B3n%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20sobre%20la%20salud%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida,buenas%20decisiones%20sobre%20su%20salud.>

Antología de la universidad pagina 73 a la 136