
DÍA	MES	AÑO



UDSA
Mi Universidad

Materia: psicología y Salud

TEMA : Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes.

- Hipocondría: presentación clínica.
 - Enfermedades cardiovasculares e hipertensión
 - Explicaciones y plantamientos terapéuticos
 - Impacto psicológico del covid-19
 - Impacto psicológico en trabajadores de salud
 - Intervenciones psicológicas en COVID-19 modelo acten
 - VARIABLES FÍSICA, PSICOLÓGICAS, ESPIRITUALES
 - Calidad de Sueño, Respiración diafragmática et
- Alumna : Eloisa Cabrera Escobar

Docente : Adriana Alejandra Martinez Rodriguez

Errado : 1 Grupo : A

Fecha : 12 / octubre / 2023

Contenido

1. Introducción	1
2. desarrollo	9
3. Conducción	14
4. presentación de ideas	18
5. Bibliografía	19

Introducción

3.9. Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

Mindfulness se entiende como atención y conciencia plena, como un esfuerzo por centrarse en el momento presente, en el aquí y ahora, de modo activo y reflexivo con carácter no voluntario.

El mindfulness se ha considerado como una filosofía de vida (vivir el momento presente), como una constructo de personalidad, y también como una técnica o componente dentro de las terapias desarrolladas desde el conductismo radical y contextual (terapia de 3.ª generación: terapia de aceptación y compromiso, que enfatizan la importancia de cambiar la relación con la experiencia interna (sensaciones y cogniciones o emociones) a través de la aceptación, en lugar de eliminarlo o modificarla.

Así, el mindfulness supone la autorregulación de la atención para que se mantenga en la experiencia inmediata, la orientación particular hacia las experiencias de uno en el momento presente, una orientación que se caracteriza por la curiosidad, la apertura y la aceptación. A la hora de adaptar esta definición para su uso dentro de la psicología aplicada, hay dos supuestos clave necesarios. El primero es que estos componentes de la atención plena representan habilidades que se pueden aprender como cualquier otra. El segundo es que el aprendizaje de la habilidades de atención plena puede tener efectos terapéuticos en los resultados de la vida.

3.13 Impacto psicológicos COVID-19

El objetivo del presente capítulo será revisar las diversas maneras en que la epidemia de COVID-19 afectará a un gran grupo de mexicanos en el ámbito psicológicos. Las ideas aquí revisadas parten de la experiencia adquirida en la atención de crisis y emergencia psicológicas en la Facultad de Estudios Superiores.

El impacto psicológico; después, los problemas de salud mental a los que nos estaremos enfrentando más cuando los médicos o enfermera, es necesario diferenciar la Cuarentena del aislamiento voluntario. La primera se encuentra indicada para aquellas personas que han tenido contacto con pacientes que están enfermo de COVID-19.

3.14 Impacto psicológicos 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. Sin embargo, el personal de salud se ha visto afectado psicológicamente tras la constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas labores y el deterioro tanto físico como mental que la lucha en la primera línea de defensa con lleva.

Entre los factores que contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros

Desarrollo

La relación de la hipocondría es el estado de anímico negativo que tienen los pacientes frente a todos los aspectos de la vida. Algunos de los principales factores que llevan a la aparición de esta enfermedad son: Experiencias previas con efectos sensibilizadoras como errores médicos, enfermedades de familiares o amigos.

La hipocondría: presentación clínica

Se le puede llamar "Enfermo imaginario" por que si la persona se enferma de tos o de gripe ya después que le paso la enfermedad de la tos o gripe ya dicen que todavia esta enfermo y donde ya no es asi y los familiares del enfermo si lo estan cuidando los aburren o los estresan por una enfermedad que ya no existe en el cuerpo del paciente si lo revisan ya no presenta nada de la enfermedad.

Durante todo el proceso Terapéutico, el terapeuta ha de tener la habilidad necesaria para que el cliente esté motivado, reconozca sus pequeños o grandes avances, ponga en práctica las diversas técnicas que se hayan podido enseñar o las distintas habilidades que haya adquirido y no abandone la terapia antes de tener totalmente solucionado el problema que motivó la consulta. La definición de proceso Terapéutico hace referencias al conjunto de fases sucesivas implicadas en el tratamiento Psicológico. Las terapias debe uno ser paciente, Amoroso. y se lleva un proceso que son de 6 meses por mucho para que los pacientes se controle o sane.

Conclusión

La diabetes es una enfermedad crónica cuando el páncreas no es capaz de producir insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza adecuadamente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente el corazón, nervios, riñones, ojos y pies. Puede llegar a ser una enfermedad mortal si no se controla adecuadamente, y como esto no es sencillo ya que en gran parte hay que modificar estilos de comportamientos no saludables, entonces lo deseable será prevenir la enfermedad.

El estrés es un estado de tensión emocional que resultan del hecho de no pueden controlar con los recursos personales suficientes para hacer frente a presiones que provienen del trabajo, hogar, finanzas, tráfico, y enfermedad (como la diabetes).

El estrés se presenta cuando un estresor hace que el cuerpo actúe como si lo estuvieran atacando. Los puentes de estrés pueden ser físicos, como lesiones o enfermedades, o pueden ser psicosocial, como problemas en el matrimonio, trabajo, salud o finanzas.

Cuando se presenta el estrés, el cuerpo se prepara para entrar en acción. El estrés tiene un impacto significativo en los niveles de azúcar en las personas con diabetes y puede ser causado por el diagnóstico mismo de la enfermedad, el ajuste al régimen de tratamientos, y por la afrontamiento de las presiones psicosocial que conlleva el padecimiento.

Bibliografía

<https://institutosalamanca.com> > blog
<https://www.cancer.gov> > diccionarios
<http://revistasaludmental.mx> > view
<https://www.cancer.gov> > def > resp
<https://repositorio.uea.edu.ar> > ...
<http://www.scielo.org.bo> > Scielo
<https://www.coursehero.com> > file
<https://revistamedicasinergia.com>
<https://www.uv.es> > xavier
<https://www.comecso.com>
<http://ve.scielo.org> > Scielo
<https://www.adrformacion.com>
<https://dialnet.unirioja.es> > articulo