

ACTIVIDAD NO 1

TAREA No 1

- ① Nombre completo: Yoleni Samara Alfonso Pérez
- ② ¿Cómo les gusta que los digan? Yoleni
- ③ Originario de donde es: Comitán Chiapas
- ④ Egresado de que escuela soy: CBTIS 108
- ⑤ Hizo técnico en enfermería: No
- ⑥ ¿Cuántos libros completos ha leído? 2: llamados Boulevard
- ⑦ ¿Quién es el autor? Flor Salvador
- ⑧ ¿A qué hora van por el pan? Mi papá compra el pan
- ⑨ ¿Prácticas algún deporte? Me gusta el gimnasio

ACTIVIDAD: No 2

TAREA No 2

- ① Si fuera fruta, cual sería? Una manzana
- ② Por qué? Porque por fuera quiero aparentar ser dura, pero al comerme tengo un sabor dulce
- ③ Si fuera una flor, cual sería? Una rosa con espinas
- ④ Por qué? Simboliza el amor, pero representa el dolor y sufrimiento que este puede ocasionar.
- ⑤ Si fuera un animal, cual sería? Un gato
- ⑥ Por qué? Porque los gatos son astutos, al mismo tiempo les gusta dormir todo el día y nunca tienen llanadera para la comida

Ensayo en libreta máximo 2 hojas - 2/4

Tema: Antecedentes y fundamentos de psicología de la salud

Traera: Introducción, desarrollo y conclusiones. Al último colocar la bibliografía.

Bajar la portada de universidad. Colocar nombre del alumno

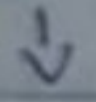
Desarrollo: Lo que entendimos

Conclusión: Concluyo tal, tal, tal.

"Una frase de teoricos"

Una valoración psicológica

Objetiva y Subjetiva



Carroborar

Paciente

* Aspecto físico

* Psicológico

* Mental

Claras / Comprensibles

* Síntesis

Mínimo 20 palabras

Actitud No. 3

Una valoración física: N.V.P

Se rie mucho al hablar, parece de asma, es alérgica a casi todo, polvo, pelo, pelusa, tiene bonita sonrisa

Una valoración física: N.V.P

Aspecto conismático, parece de asma, alergias frecuentes al polvo, pelusa, pelo, los marena, ojos chicos y rasgados, cabello negro, una vida saludable

Una valoración psicológica. N.V.P.

Aspecto tranquila, es tímida, se estresa muy rápido, es muy ansiosa, es muy sensible, es modera en situaciones serias, no a cualquiera le da su confianza.

Una valoración mental: N.V.P.

Aspecto feliz, baja autoestima, ansiosa y es aplicada.

Aportaciones de la psicología a la salud

- 1.- Intervención casi-médica
- 2.- Intervención conductual
- 3.- Intervención en la manipulación del medio
- 4.- Métodos más media
- 5.- Intervención al desarrollo
- 6.- Técnicas de conocimiento.

Aplicaciones de la psicología de la salud.

- Cáncer
- Dolor crónico
- Trastornos cardiovasculares.
- Trastornos del sueño
- Enfermedades crónicas degenerativas
- Enfermedades del alma
- Duelos
- Psicosis
- Psiquiátricos

En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes causadas por enfermedades infecciosas, por alimentos sin control sanitario o por falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia.

ACTIVIDAD 4

FRECUENCIA DE PATOLOGIAS

CARLOS

VARICELA	ASMA	AMIBAS	RESFRIO COMÚN
Carlos 1	1	1	1
Mamá 1	0	0	1
Papá 1	0	0	1
Hermano 1	0	0	1
4/4	1/4	1/4	4/4
RUBEOLA	SALMONCLOSIS	TBP	FIEBRE DE ENO
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0/4	0/4	0/4	0/4

VARICELA	ASMA	AMIBAS	RESERVAO COMÚN
NOD 1	1	1	1
TIO 1	0	1	1
MAMA 1	0	1	1
HERMANO 1	0	1	1
HERMANO 1	0	1	1
5/5	1/5	5/5	5/5

RUBEOLA	SALMONELOSIS	TBP	FIEBRE DE HENO
0	0	0	1
0	1	0	0
0	0	0	1
0	0	0	0
0 - 7 0/5	0 - 7 1/5	0 - 7 0/5	0 - 2/5

YOLENI (YO)

VARICELA	ASMA	AMIBAS	RESERVAO COMÚN
YOLENI 1	1	1	1
MAMA 1	0	1	1
PAPA 1	0	1	1
HERMANO 1	0	1	1
HERMANO 1	0	1	1
5/5	1/5	5/5	5/5

RUBEOLA	SALMONELOSIS	TBP	FIEBRE DE HENO
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0 - 7 0/5	0 - 7 0/5	0 - 7 0/5	0 - 0/5

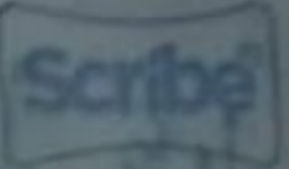
ESME

VARICELA		ASMA		AMIBAS		RESERVIADO C.	
Esme	1		1		1		1
Papa	1		0		1		1
Mama	1		0		1		1
Hermana	1		0		1		1
Hermana	1		0		1		1
Sobrino	0		0		1		1
	5/6		1/6		6/6		6/6

RUBEOLA		SALMONELOSIS		TBP		F. DE HENO	
	0		1		0		0 0
	0		0		0		0 0
	0		1		0		0 0
	0		0		0		0 0
	0		1		0		0 0
	0 -> 0/6		0 -> 3/6		0 -> 0/6		0 -> 0/6

Actividad 5

D M A



3 actividades para fomentar la salud:

1- Ir a fomentar a las escuelas sobre la prevención y cuidado del dengue

2- Prevención con vacunas en las escuelas

3- Promocionar el cuidado físico

3 actividades en la investigación (psicología clínica de la salud)

1- Investigación en una comunidad sobre el acoso doméstico

2- Investigación sobre el porcentaje de las personas que se suicidan al mes

3- Investigación sobre las mamás que sufren del cáncer de mamá

3 actividades para disminuir los factores de riesgo de una patología o una área ambiental:

1- Dar pláticas a los jóvenes sobre la prevención y riesgo de enfermedades de transmisión sexual

2- Dar pláticas sobre la organización y prevención de una patología

3- Organización de una feria de la salud

3 actividades para estudiar el comportamiento humano

- 1- Dar pláticas en una escuela para disminuir el bullying
- 2- Dar pláticas sobre la prevención de cardiacos en simulaciones
- 3- Dar pláticas sobre el comportamiento de los niños con síndrome de down

① Escribir cinco actividades para el estilo de vida saludable

- 1- Llevar a la práctica el platillo del buen comer
- 2- Dormir las horas que te corresponde
- 3- Cuidado de la higiene personal
- 4- Llevar a la práctica el cuidado del lavado de manos
- 5- Llevar a la práctica la jarrá del buen beber

② Cinco actividades para el estilo de vida "Noceiva para la salud"

- 1- Drogarse es nocivo para la salud.
- 2- Consumir alcohol es nocivo para la salud.
- 3- Consumir en exceso comida chatarra es nocivo para la salud
- 4- Automedicarse es nocivo para la salud.
- 5- No pedir ayuda si tienes depresión o ansiedad es nocivo para la salud

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada).

DIABETES MELLITUS TIPO 1:

Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina.

DIABETES TIPO 2:

Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa).

PREDIABETES:

Afección en la que el nivel de azúcar en sangre es elevado, pero no lo suficiente para ser diabetes tipo 2.

¿QUÉ ES EL INTestino IRRITABLE?

Trastorno intestinal que ocasiona dolor de vientre, gases, diarrea y constipación.

No se conoce con exactitud la causa del síndrome del intestino irritable, el diagnóstico suele ser basado en síntomas.

SUBTIPOS

S_{II-E} = Síndrome de intestino irritable que causa con estreñimiento.

S_{II-D} = Síndrome de intestino irritable que cursa con diarrea.

Mixto: Síndrome de intestino irritable el cual alterna un estreñimiento y diarrea.

FACTORES DE RIESGO

- Edad (se manifiesta con mayor frecuencia con personas menores de 50 años).
- Sexo (mujeres más propensas).
- Antecedentes familiares.
- Ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental.

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Otros nombres: Neoplasia

Enfermedad en la que células anómalas se dividen sin control y destruyen los tejidos corporales.

TIPOS MÁS COMUNES

CÁNCER DE MAMÁ: Cáncer que se origina en las células de los pechos.

CÁNCER DE PRÓSTATA: Cáncer de la próstata, una glándula del tamaño de una nuez que produce líquido seminal.

BASALIOMA: Tipo de cáncer de piel que comienza en las células basales.

MELANOMA:
El tipo más grave de cáncer de piel.

CÁNCER DE COLÓN:
Cáncer de colon o de recto ubicado en el extremo inferior del tracto digestivo.

CÁNCER DE PULMÓN:
Cáncer que comienza en los pulmones y que generalmente se manifiesta en los fumadores.

LEUCEMIA:
Cáncer de los tejidos que conforman la sangre y que impide que el cuerpo combata una infección.

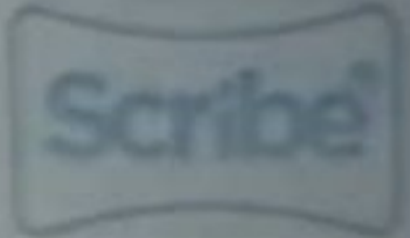
LINFOMA:
Cáncer del sistema linfático.

¿QUÉ ES EL SIDA?

Síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

[Faded text in a rounded rectangular box]

D M A



Enfermedad infecciosa, causada por el virus de inmunodeficiencia humana, que se transmite por vía sexual, a través de la sangre o de la madre al feto, y que hace disminuir las defensas naturales del organismo hasta llegar a su completa desaparición.

~~cell~~

~~cell~~

III - Alimentación psicobarica

1 AREA (2)

D

M

A

Scribe

Investiga a la familia y mirar quien manda. ¿Por que?
En mi casa mandan mi papa y mi mamá. Mi papa es
me mantiene y pues es a la fuerza y mi mamá no se,
pero si no obedezco me suena sabroso

1.1 Introducción a la psicología de la salud

La psicología de la salud podría ser definida como "la disciplina y el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos. Cuando las personas se refieren a la salud, generalmente piensan sólo en los aspectos físicos, raramente en los aspectos psicológicos y los conductuales asociados con la misma. Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud. Por ejemplo, un hábito como el de fumar es el responsable de 12% a un 15% de los muertes de los países avanzados, un 30% de los cánceres, junto con una importante morbilidad, Oribitas (2005).

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud, Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico.

Sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes. Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de curación.

Aplicaciones de la psicología de la salud

Concei

Dolor crónico

Transtornos cardiovasculares

Duelos

Psicosis

Degenerativas

RESUMEN 2

0 M A
Scribá

1.3 Orígenes de la Conducta Humana

• El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta:

- a) La emergencia del tejido nervioso.
- b) La emergencia del lenguaje y
- c) Simultáneamente el surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo

RESUMEN 3

1.4 Variables independientes en salud

• Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1 Las situaciones, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.

2 Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc, que en la última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

3- Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

Resumen 4

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud.

De acuerdo con Solar, Mariquez y Obad-Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

(En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes causadas por enfermedades infecciosas; por alimentos sin control sanitario o por falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia.

ACTIVIDAD 4

1.6 Importancia de la psicología en la salud

Teniendo a la definición de psicología de la salud, está se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

• ¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

- Fomentar la salud
- Prevención de enfermedades
- Investigación
- Estudiar factores de riesgo
- Estudiar el comportamiento humano

Resumen 6

1.7 Comportamiento y salud.

• La psicología clínica de la salud es "el campo de especialización de la Psicología, que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por esta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o trastornos mentales o cualquier otro comportamiento".

• Dentro de las funciones del psicólogo clínico y de la salud se encuentran: la evaluación, el diagnóstico, tratamiento e intervención, el consejo, asesoría, consulta, enlace, prevención de la salud, la investigación, la enseñanza y supervisión y la dirección, administración y gestión.

RESUMEN 6

1.8 ESTILOS DE VIDA

1. Estilo de vida saludable con dos dimensiones definido por la participación en deportes y ejercicios. Se califican como a) Sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia de alcohol, etc. b) actividad o dimensión definida por la participación de deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc.
2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

RESUMEN 7

1.9 MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Basicamente, son tres modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

- 1) La personalidad induce hiperactividad;
- 2) predisposición conductual;
- 3) La personalidad como determinante de conductas agresivas.

RESUMEN 8

1.10 FACTORES EMOCIONALES

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y la sustituyamos por otros como el sedentarismo o las acciones, para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.

Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo que mantienen niveles que activaron fisiología intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se hacen crónicos.

Resumen 9

1.11 El cambio de hábitos de salud

- Etapas por las que podría pasar a la hora de cambiar sus hábitos o comportamiento relacionados con la salud.

* Reflexión: lo estoy pensando

* Preparación: Tomo cartas en el asunto

* Acción: empiezo a hacer cambios

* Mantenimiento: veo los cambios.