

Salud y Conducta Humana;

• Primera asignación;

* Generalidades en salud mental.

• 1. Definir el modelo biopsicosocial y su relación en la salud integral; Es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico, factores psicológicos, conductas, factores sociales y culturales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

• 2. Factores que influyen en el proceso de salud - enfermedad;

El tabaquismo

Un consumo excesivo de alcohol

las elecciones nutricionales ~~adecuadas~~ inadecuadas

la inactividad física

pasar mucho tiempo al sol, sin la protección adecuada.

no haberse vacunado contra diferentes enfermedades

y mantener relaciones sexuales sin protección.

3. Define noxas y su clasificación; Se denomina noxa a los factores o elementos, tanto del medio exterior como del propio organismo, cuya presencia altera el equilibrio homeostático y pueden causar alteración o una enfermedad. Las noxas pueden identificarse según su origen en biológica, química, física, social y psicológica.

4. Define salud mental y coloque varios conceptos. Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés en la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar independientemente y contribuir a la mejora de la comunidad. La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona.

5. Diga 10 características de un adulto totalmente sano.

son independientes	Tienen una base firme de valores
son personas creativas	
cometen errores	
son espontáneos	Tienen identidad
pueden disfrutar la soledad	
no se ríen de tragedias humanas	Tienen relaciones profundas
	pueden apreciar la vida

6. Diga 2 aspectos para generar salud mental en 10 Biologico, Psicologico y social;

• Biologico;

• Psicologico;

1 Estar físicamente saludable

1 Evitar el estrés

2 Tener relaciones buenas

2 Contribuir en la comunidad

• Social;

1 Trabaja productivamente

2 Tener un círculo social sano

7. Defina la personalidad y ponga varios conceptos sobre ella. La personalidad es un conjunto de características que definen a una persona es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y entre otros.

1. yo considero que cada persona es diferente

ya que muy pocas veces tienen a alguien que sea igual a ellos, algunos tienen rasgos que los hacen únicos, al igual que los cerebros humanos que son diferentes.

2. Cada uno vive en un mundo diferente

y así es la vida, la intensidad o la potencia

8. Define trastornos psicosomáticos y ponga varios ejemplos. los trastornos psicosomáticos son una condición en la cual los sistemas físicos se ven agravados por factores mentales.

Ejemplos:

Hiperfrecuencia

Alergia o asma

Capicardias

Síndrome de colitis irritable

Cefaleas migrañasas

Lumbalgias

Acidia bronquial

temblores

9. Qué es el estrés y cuáles son sus tipos principales. El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.

Puede provenir de cualquier situación o sentimiento que nos haga sentir tristes, furiosos, o nerviosos.

10. Cuáles son los principios que rigen la adquisición de conductas saludables y de riesgo.

Cuida su alimentación

no se automedique

Evite tomar coctails

Cuidado al tomar sol

Duerme bien

• 11. Define Bienestar. Se conoce como bienestar al estado de la persona humana en el que se hace sensible al buen funcionamiento de su actividades somáticas y psíquicas.

• 12. Define Crisis. Cambio profundo y de consecuencias importantes en la persona o en su situación o en la manera en que estos son percibidos.

• 13. Las principales demandas de atención corresponden a problemas de ansiedad, depresión, conflictos familiares, intolerancia y disminución de la alegría de vivir igual que situaciones de violencia y abuso.