

comprensión de las enfermedades

modelos de cognición social

Las conductas saludables estudiadas han sido tan diversas como la participación en programas de ejercicio y de alimentación saludable, la asistencia regular a las revisiones en la clínica privada, la vacunación contra enfermedades, el uso del condón, evitar conductas nocivas como fumar hasta las comunes del papel de enfermo como la adherencia al tratamiento médico.



Modelo de creencias de la salud

dependerá de dos clases de creencias: la susceptibilidad percibida es decir, la posibilidad de desarrollar el padecimiento, y la severidad anticipada que es la percepción de la gravedad del padecimiento y sus consecuencias.



Terapia cognitiva mindfulness y diabetes

se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos.

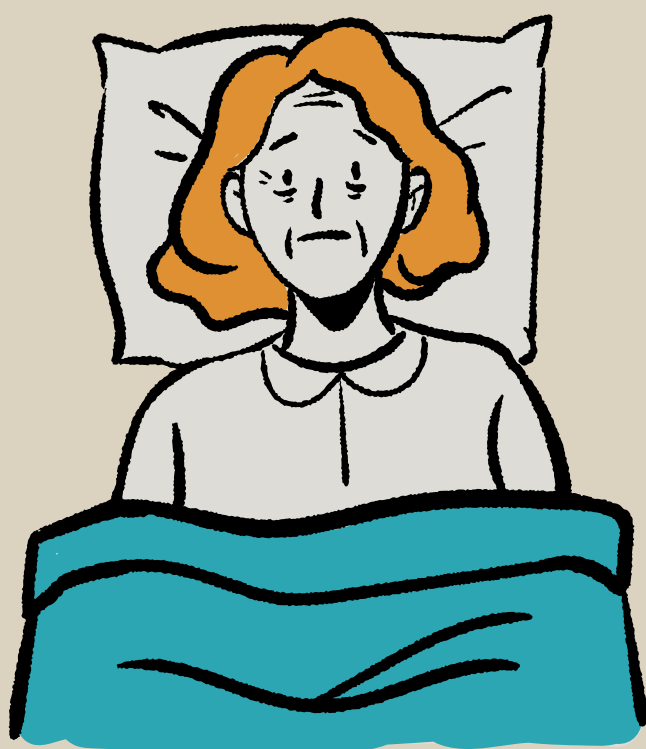
En pacientes diabéticos su reacción se verá afectada or su glucosa.



LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno. Es por eso que el padecimiento de ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales (deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad, alteraciones emocionales, problemas cardiovasculares)



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Nutrición

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.

Ejercicio

contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentante, de inactividad- incapacidad o reducida funcionalidad física

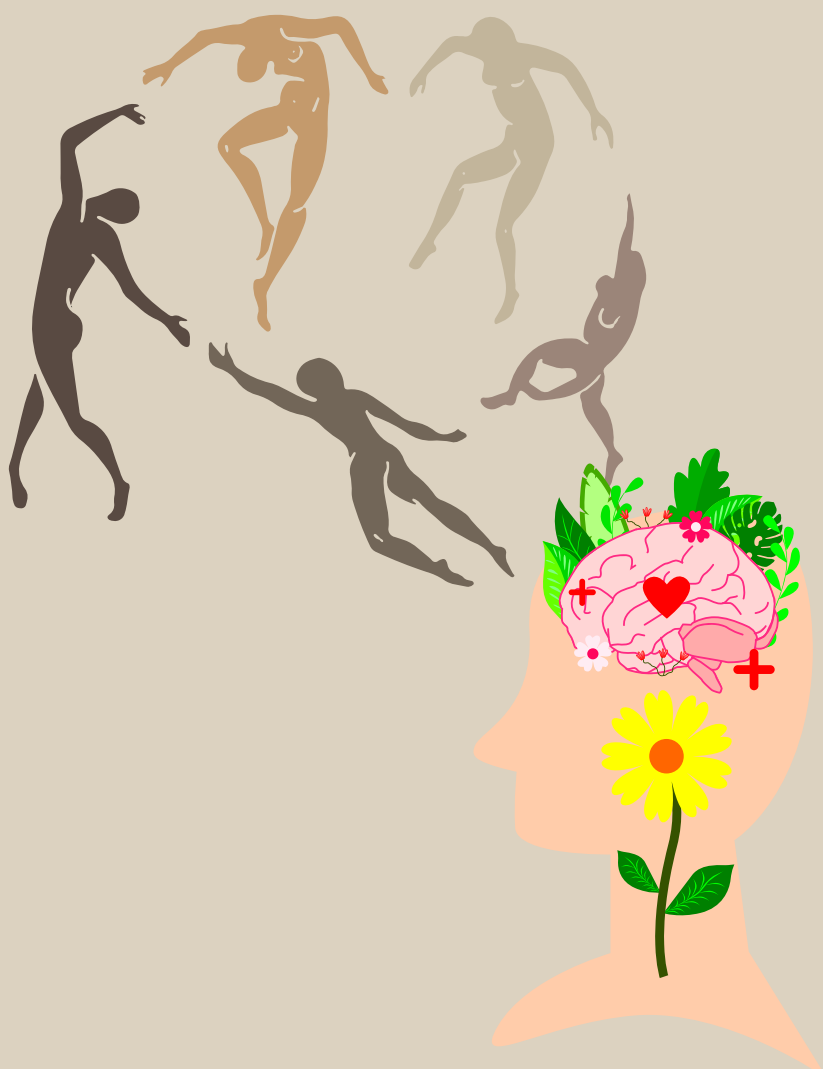
Respiración

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica..



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Este movimiento permite que haya más espacio en la cavidad del pecho lo que hace que los pulmones se llenen totalment.



CONCIENCIA SOMÁTICA

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.