

3.1 Modelos de cognición social

El creciente interés en los mecanismos que determinan el funcionamiento social de los seres humanos ha emergido como un desafío a la hora de obtener un concepto adecuado de cognición social y sus mecanismos relacionados, debido a que diversas patologías neurológicas y psiquiátricas se relacionan con deterioros de estas funciones desde etapas tempranas. Cognición Social se define como la integración de procesos mentales que permiten la interacción entre sujetos, incluyendo fenómenos como el de la Percepción Social, la Teoría de la Mente y la Empatía (o respuesta afectiva a los estados mentales de otros sujetos).

Distintas habilidades cognitivas se han relacionado al exitoso desarrollo de la interacción social. Este fenómeno se explica por la existencia de mecanismos para seleccionar elementos ambientales que requieren de ciertas reacciones de los sujetos involucrados. Ambas nociones dan cuenta de la existencia de componentes tanto cognitivos como conductuales de la interacción social. Incluso considerando que la cognición social y la conducta social han estado presentes en eventos relevantes de la historia de la neurología, como el caso de Phineas Gage, su importancia como una fuente independiente de deterioro cognitivo se ha relegado a niveles de atención comparativamente menores.

Entendemos a la cognición social como la integración de procesos que permiten la interacción entre sujetos de la misma especie. Corresponde a una función esencial para la sobre vida de los sujetos y las especies.

3.4 Modelo de creencias en salud (MCS)

creada para promover el desarrollo sanitario en todas las regiones del mundo, así como para luchar contra las enfermedades, además del desarrollo de las ciencias sociales y del reconocimiento de que los aspectos médicos y sociales no eran suficientes para explicar el complejo fenómeno de la salud- enfermedad, concede especial importancia a tres dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad.

Las dos primeras dimensiones del proceso salud-enfermedad vendrían a representar la percepción personal de riesgo ante la enfermedad y establecerían la motivación para efectuar la conducta; las otras, representarían el grado de accesibilidad a conductas y ocasiones de llevarla a cabo. El primero, 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.

Además, el modelo propone disparadores de la conducta de salud apropiada denominados claves para la acción, los cuales pueden provenir de fuentes internas (percepción de un síntoma) o externas (interacciones interpersonales o mensajes de educación para la salud a través de la comunicación de masas).

3.7 Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

Diversos modelos teóricos de educación para la salud, señalan una serie de factores que influyen en la adopción de comportamientos de prevención y de riesgo del sida, de manera que su conocimiento pueda resultar de gran utilidad al momento de diseñar estrategias educativas para su prevención.

Un componente fundamental en la teoría de Bandura es el concepto de auto eficacia, definido como la capacidad percibida por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una situación. Para que la información sea eficaz, debe transmitir a los destinatarios la creencia de que ellos mismos pueden transformar sus hábitos y mejorar su salud.

Según el modelo de la acción razonada (Ajzen y Fishbein, 1980), los individuos realizan una conducta de salud en función de las actitudes que posean respecto de ella. En esencia, la actitud hacia un determinado comportamiento se compone de dos factores: la valoración que establecen de las consecuencias de su comportamiento y las expectativas de alcanzar esos resultados

Con base en este modelo, existen varios estadios de cambio que preceden y siguen a la toma de decisión de una persona de utilizar de manera consistente el preservativo: a) pre contemplación: en esta etapa se encuentran los sujetos que no emplean siempre el preservativo y que no tienen intención de empezar a hacerlo en un futuro inmediato

La segunda dimensión de este modelo son los procesos de cambio. Se refiere a la forma en que los individuos van cambiando, e incluye sus actuaciones manifiestas y encubiertas. El modelo describe once procesos de transformación aplicados al uso de preservativo

Desde la perspectiva del modelo transteórico del cambio, las personas que se sitúan en las primeras etapas (precontemplación, contemplación) valoran más los contras que los pros del uso de preservativo.

3.9 Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

La terapia cognitiva 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 gran parte depende de la percepción y la actitud del individuo. La TC postula que los problemas comportamiento tienen su raíz en un sistema de creencias, que son producto de nuestra educación, la sociedad, la cultura y experiencias vitales.

El objetivo de la TCC es contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad, ayudándoles a identificar sus creencias distorsionadas, a contrastar dichas creencias con la realidad y a reemplazarlas por creencias más apropiadas o realistas

El mindfulness fomenta la atención, enfoque en el momento presente y el desarrollo de la conciencia sin prejuicios, lo que ayuda a aceptar la forma como se sienten las emociones

(principalmente las negativas, como la depresión), más que vivir luchando constantemente para tratar de modificarlas o erradicarlas, como suelen reaccionar habitualmente.

El propósito central de la Terapia cognitiva basada en Mindfulness es ayudara los pacientes en la reestructuración de las situaciones adversas y estresantes de sus vidas, creando una percepción positiva de oportunidad, crecimiento personal y mejora en la calidad de sus vidas.

La Terapia Cognitiva Mindfulness es un modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviando la ansiedad y depresión, y reduciendo el distrés emocional, con el propósito de crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo

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

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad. Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja más común

Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida la calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa, produciéndose durante el mismo cambios funcionales a nivel orgánico, así como cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañado todo ello de la actividad intelectual que supone soñar

Por otro lado, para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días; se recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición. Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado.

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día

Ejercicio físico Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento. Existen dos tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico, basado en el

movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, que comprende actividades tales como caminar, andar en bicicleta, correr y nadar; y el anaeróbico, como levantar pesas. El ejercicio físico contribuye —en casi todos los casos— a reducirlas, lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardíacas, la probabilidad de diabetes, la arterioesclerosis.

La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida. En diferentes idiomas, el significado etimológico de la palabra está ligado a los términos de vida, alma o espíritu.

En ella hay que distinguir dos aspectos importantes: por una parte, lo referente a los bio mecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea) y, por la otra, la función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular (fijación de oxígeno, eliminación de dióxido de carbono, mantenimiento del equilibrio ácido-base) lo que podría llamarse respiración celular o interna.

4.7 Respiración diafragmática o profunda

La respiración está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores. Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. Durante la inspiración el diafragma (principal músculo respiratorio) se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula.

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria. Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia.

4.8 Conciencia somática

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración.

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.

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciaría los diferentes aspectos de nuestro ser.

El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo. Se solicitan los mecanismos auto reguladores que nos permiten recuperar esa funcionalidad perdida u olvidada, calmando el dolor. En ese sentido no se trabaja directamente con los síntomas del dolor sino con sus causas, en este caso, una organización del movimiento defectuosa y se estimula al sistema nervioso para que restablezca el equilibrio.



Nombre del alumno: Luis Alfonso Velasquez
Montejo

Nombre del profesor: Laura Jacqueline López
Hernandez

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: psicología y salud

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: primer cuatrimestre

Grupo: Enfermería Domingo