



**Nombre del alumno: Nuvia Itzel Briones
Cárdenas.**

**Nombre del profesor: Lic. Laura Jacqueline
López Alvarado.**

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Psicología y salud.

Grado: 1er cuatrimestre.

Grupo: A.

La cognición social alude a la forma en que pensamos sobre los demás. En este sentido, sería una poderosa herramienta para comprender las relaciones sociales. A través de ella, entendemos las emociones, los pensamientos, intenciones y conductas sociales de los demás.



Modelos de creencias de salud.

Este modelo considera que los comportamientos de las personas se dan por el conjunto de creencias y valoraciones internas que hacen sobre la efectividad de realizar una acción y sus posibles costos, pudiendo así predecir si una persona tomará acción en prevenir, detectar o controlar una enfermedad.

Modelos teóricos de adquisición de conducta y mantenimiento de conducta de prevención.

La Adquisición es un proceso en cual un organismo incrementa la frecuencia de una determinada respuesta, o adquiere una respuesta nueva que antes no existía en su repertorio.

Las técnicas de modificación de conducta son esas estrategias que se diseñan y establecen con el objetivo de **cambiar la forma de actuar o responder** de una persona. Es decir, se basan en la aplicación de principios de aprendizaje y psicología que sirven para **reducir, cambiar o eliminar conductas que no son correctas.**

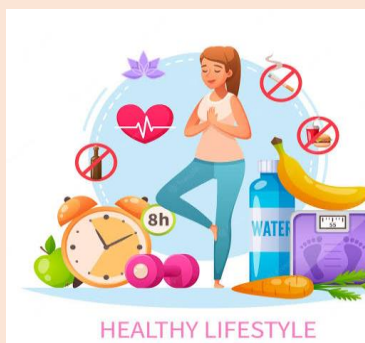


Terapia cognitiva, mindfulness, diabetes.

Es un proceso psicoterapéutico, con muy buenos resultados, en el contexto del estrés crónico, aliviando la ansiedad y depresión y disminuyendo el distrés emocional, con el propósito de un nuevo estilo de vida, mejorando la salud del individuo.

Calidad de sueño como factor relevante en la calidad de vida.

Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, usted se desempeña mejor y es mejor para tomar decisiones. Dormir lo ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas. Dormir también ayuda al cuerpo a combatir enfermedades.

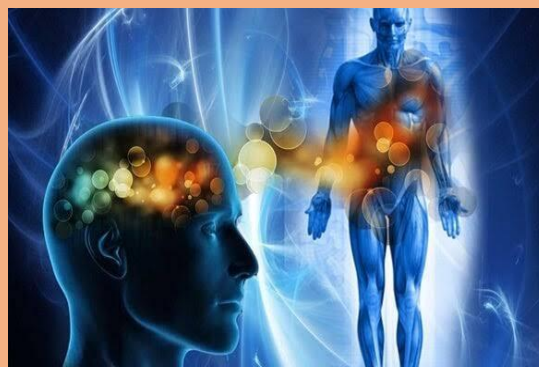


Estrategias de mejoramiento de calidad de vida.

- Un Cambio De Perspectiva
- Poner La Felicidad Antes Que Todo
- Dedicar Tus Días A Hacer Lo Que Amas
- Define Como Prioridad Tu Propia Persona

Respiración diafragmática o profunda.

La respiración profunda puede utilizarse para ayudar a aliviar el estrés, el dolor y la ansiedad. También se llama respiración abdominal y respiración diafragmática.



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 musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

