



Nombre del alumno: RITA JULIETA
VELAZQUEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor: LAURA JAQUELINE
LOPEZ HERNANDEZ

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: PSICOLOGIA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: PRIMER CUATRIMESTRE

Grupo: A

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

MODELOS DE COGNICION SOCIAL

SOCIOCOGNITIVOS

- COMO SE PUEDE APRENDER MEDIANTE LA CONDUCTA DE LOS DEMAS ASI COMO RESULTADOS DE SUS ACCIONES.

DEFINIDAS POR KASL Y COBB CON EL PROPOSITO DE PREVENIR Y DETECTAR UNA ENFERMEDAD ASINTOMATICA. ESTOS MODELOS ASUMEN LA CONDUCTA Y DECISIONES (COSTO-BENEFICIO) MODELO DE CREENCIA DE BECKERY ROSENSTOCK

MODELO DE CREENCIAS EN SALUD

PROCESO DE SALUD-ENFERMEDAD: SE REPRESENTA PERCEPCION PERSONAL RIESGO, MOTIVACION ANTE LA ENFERMEDAD

EL DESEO DE EVITAR LA ENFERMEDAD O SI ESTA ENFERMO COMO RECUPERAR LA SALUD
LA CREENCIA DE UNA CONDUCTA SALUDABLE ESPECÍFICA PUEDE PREVENIR LA ENFERMEDAD

EL VALOR QUE LA PERSONA ATRIBUYE A UNA DETERMINADA META, LE ESTIMACION O CONFIANZA DE QUE LA PERSONA HACE DE LA ACCION PARA PODER CONSEGUIR
FSA MFTA

MODELOS TEORICOS SOBRE LA ADQUISICION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCION

MODELO SOCIOCOGNITIVO
MENCIONA EL COMPORTAMIENTO A PARTIR DE 3 FACTORES: SON LOS PERSONALES, CONDUCTA YA AMBIENTE.

EL MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (BECKER 1974) SUPONE CONDUCTAS DE PROTECCION EN FUNCION DE

LA PERCEPCION SUBJETIVA, LA GRAVEDAD PERCIBIDA, LOS BENEFICIOS.

MODELO DE ACCION RAZONADA SEGÚN ESTE MODELO LOS INDIVIDUOS REALIZAN UNA CONDUCTA DE SALUD EN FUNCION A SUS ACTITUDES.

EL MODELO DE PROCESOS DE CAMBIO NOS DICE QUE PARA QUE FUNCIONE LAS CAMPAÑAS DEBEN USAR PRESERVATIVOS YA QUE EN LAS FUNCIONES EN LAS PERSONAS SERAN LA PRECONTEMPLACION, CONTEMPLACION, PREPARACION, ACCION, MANTENIMIENTO.

MODELO DE PRECEDE (GREEN, KRETER PARTRIDGE) SON VARIABLES QUE ANTECEDEN Y SUCEDENA LAS CONDUCTAS DE SALUD : FACTORES PREDISONENTES, FALICITADORAS, REDORZANTES.

TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES

LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTAL (TCC)
PENSAMIENTOS-EMOCIONES – COMPORTAMIENTO.

EN GRAN PARTE DEPENDE DE LA PERCEPCION Y ACTITUD DEL INDIVIDUO EL OBJETIVO DE TCC ES QUE EL PACIENTE DIABETICO DESARROLLE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD AYUDANDO A IDENTIFICAR SUS CREENCIAS DISTORCIONADAS CON LA REALIDAD Y A REMPLAZARLAS POR CREENCIAS REALISTAS.

TERAPIA COGNITIVA MINDFULNESS ES UN MODELO PSICOTERAPEUTICO QUE NOS PERMITE APRENDER A RELACIONARNOS DE FORMA DIRECTA CON AQUELLO QUE ESTA OCURRIENDO EN NUESTRA VIDA AQUÍ Y AHORA EN EL MOMENTO PRESENTE, TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRA REALIDAD DANDONOS LA OPORTUNIDAD DE TRABAJAR CONIENTEMENTE CON LOS DESAFIOS DE LA VIDA NOS AYUDARA DE MANERA FISICA Y PSICOLOGICA. UN EJERCICIO SERIA ESCUCHAR MUSICA.

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

LA CALIDAD DEL SUEÑO ES UN FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA Y DE LA SALUD. EL SUEÑO SE DIVIDE EN 4 DIMENSIONES: CIRCADIANO, INTRINSECOS, CONDUCTA Y AMBIENTE PARA DORMIR.

TIEMPO CIRCADIANO ES UN FACTOR IMPORTANTE YA QUE SE DEBE MANTENER UN HORARIO PARA LEVANTARSE Y ACOSTARSE A LA MISMA HORA TODOS LOS DIAS

SE RECOMIENDA ESTAR EN UN LUGAR TRANQUILO PARA DORMIR ADECUADAMENTE PARA VER COMO DUERME EN DONDE MANTENER UN AMBIENTE ADECUADO.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

NUTRICION: LOS ALIMENTOS NOS DARAN EL BIENESTAR APROPIADO YA QUE DETERMINA LA FUNCION DE NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABOLICO NECESITAMOS INCORPORAR LA VITAMINA D ATRAVES DE VEGETALES Y LECHE.

EJERCICIO FISICO: REDUCE LOS EFECTOS DE EVENTOS NEGATIVOS ,DEPRESION, ANSIEDAD. EXISTEN DOS TIPOD FUNDAMENTALES DE EJERCICIO EL AEROBICO COMO CAMINAR,ANDAR EN BICICLETA. Y EL ANAEROBICO COMO LEVANTAR PESAS.

RESPIRACION: ES ESENCIAL PARA LA SALUD PSICOFISICA MARCA EL COMIENZO Y FINAL DE LA VIDA , ES LA UNICA FORMA DE COLOCARSE BAJO CONTROL VOLUNTARIO LO PODEMOS HACER POR LA INSPIRACION, LA EXHALACION Y LA RETENCION.

RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

EFICACIA DE LA RD PROMUEVE LA RELAJACION GENERALIZADA. ESTA VINCULADA PSICOLOGICAMENTE CON LA ESTABILIDAD EMOCIONAL, CALMA, ADEMAS AYUDA AL DOLOR DE CABEZA, PRESION ARTERIAL, ETC.

RESPIRACION DIAFRAGMATICA (PASOS)

INHALAR LENTO Y PROFUNDO

PASAR EL AIRE POR LOS PULMONES

LLENAR DE AIRE EL ABDOMEN

RETENER EL AIRE POR UNOS SEGUNDOS

DESINFLAR EL ABDOMEN

SOLTAR LA TENSION DE LOS HOMBROS

EXHALAR MÁS LENTO Y PROFUNDO

CONCIENCIA SOMATICA

RELACIONA EL CUERPO Y LA MENTE EL CUAL NOS PERMITE CONOCERNOS MEJOR APARTIR DE EL ESTADO CORPORAL: LOS SENTIDOS, SISTEMA MUSCULAR Y NERVIOSO, ENTRE OTROS.

SI MEJORO MI SENSACION MEJORO MI ACCION Y MI EXPRESION.

EL OBJETIVO ES LA INTEGRACION HABILIDOSA DE LA CONCIENCIA VERBAL Y NO VERBAL, DE LA MEMORIA IMPLICITA Y EXPLICITA DE LO COGNITIVO Y SOMATICO.

EN EL CUAL SE APRENDE A IDENTIFICAR Y EXPRESAR CON SEGURIDAD LAS EMOCIONES Y PUEDE REDUCIR LA CAUSA DE LOS SINTOMAS.

MEJORAR EL MOVIMIENTO Y ALIVIAR EL DOLOR

PERMITE DESARROLLAR MAS FLEXIBILIDAD, MOVILIDAD, Y FUNCIONALIDAD.



**REFERENCIA: ANTOLOGIA
PSICOLOGIA Y ASALUD**

PSICOLOGIA Y MENTE.COM