



UJEDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yesenia del Carmen Martínez Solórzano

Nombre del tema: Compresión de las enfermedades y estilos de vida saludable

Parcial : 1

Nombre de la Materia : Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 1



Compresion de las enfermedades

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL Y ADHERENCIA TERAPÉUTICA EN PACIENTES CON CÁNCER

Existen varios modelos que analizan la relación entre las creencias y las conductas de salud protectoras/preventivas denominados de cognición social que consideran la racionalidad del comportamiento humano. Así, los modelos de cognición social serían los determinantes más próximos del comportamiento de las personas.

MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL

Esos modelos asumen que la conducta y las decisiones estarían basadas en un análisis subjetivo elaborado, costo-beneficio de los resultados probables de los diferentes cursos de acción, de tal manera que los individuos buscarían maximizar la utilidad y preferirían conductas asociadas con la mayor utilidad esperada (Marteau, 1993; Conner y Norman, 1996)

MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (MCS)

Desarrollan el modelo de creencias en salud (MCS) con la finalidad de explicar los comportamientos relacionados con la salud. El MCS analiza dos aspectos de las representaciones individuales de la conducta de salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad: a) la percepción de la amenaza de la enfermedad y b) la evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

- Dimensión física
- Nutrición
- Ejercicio físico
- Respiración

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia.

VARIABLES

- Variables físicas
- Variables psicológicas
- Variables sociales
- Variables espirituales