



*Nombre del Alumnas: Daniela Simeí Morales Jiménez*

*Nombre del tema: Super Nota*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: ingles I*

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

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

### 3.2 MODELOS DE COGNICION SOCIAL

#### COGNICION SOCIAL:

Contribuye en un mejor entendimiento del porque las personas tienen que emprender a conductas saludables



#### CONDUCTAS SALUDABLES:

son las distintas actitudes orientadas hacia la salud que adoptan las personas y que están influidas por el entorno social, político y económico en el que se viven.

#### FACTORES SOCIOCOGNITIVOS:

Se refiere a las expectativas de uno mismo cuando nos proponemos alguna meta y como expresamos nuestras emociones . También se refieren a como los individuos dan sentido a las situaciones sociales.



### MODELO DE CREENCIAS EN SALUD



#### PERCEPCIÓN DE SUSCEPTIBILIDAD:

Es la posibilidad de desarrollar algún padecimiento

#### MOTIVACIÓN EN SALUD DEL INDIVIDUO:

Debemos ayudar a las personas que sufren de baja autoestima, depresión y ansiedades, ya que a veces ellos mismos empiezan a crear sus enfermedades.



### 3.7 MODELOS TEORICOS SOBRE LA ADQUICISION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCION

#### AUTOEFICACIA:

Consiste en que usar algunos recursos para alertar a la población y así aumentar su conocimiento acerca de algunos riesgos.



#### BANDURA:

Es el concepto de autoeficacia, definido como la capacidad percibida por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una situación.

#### BALANCE DESICIONAL:

se define como la valoración de las ventajas frente a las desventajas de una conducta o alguna practica



### 3.9 TERAPIA COGNITIVO, MINDFULNES Y DIABETES



#### MINDFULNESS:

Es una cualidad de la mente o mas bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consiente en un momento determinado.

#### TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL:

Se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás.



#### MODELO DE TERAPIA NEURO-COGNITIVA:

Posibilita un cambio de interpretación de los eventos estresantes con el propósito de incrementar las emociones positivas.



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

##### SUEÑO:

Es el buen funcionamiento diurno, de todo individuo.

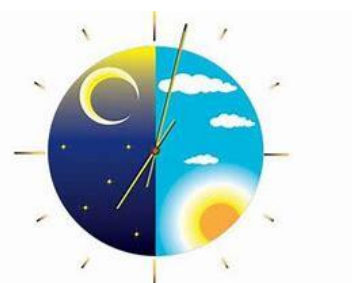


##### PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL DEL SUEÑO:

El sueño es 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

##### TIEMPO CIRCADIANO:

el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas, coincidiendo con la noche, aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital. Se estima que aproximadamente una cuarta o quinta parte de los trabajadores que están en diferentes por turnos.



#### 4.6 ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA



<https://www.judymolinero.com/blog/how-to-promote-health-wellness-in-your-community>

##### DIMENSIÓN FÍSICA:

Es el balance óptimo para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, de acuerdo a la alimentación, ejercicio, descanso apropiado.

##### NUTRICIÓN:

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.



##### EJERCICIO FÍSICO:

Contribuye a romper el círculo vicioso de retroalimentación, de inactividad o incapacidad o reducida funcionalidad física.

## 4.7 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

### HIPERVENTILACIÓN:

Se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria.

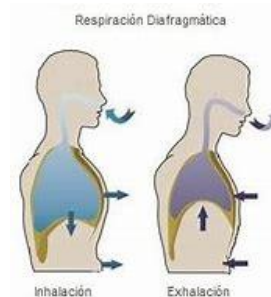


### HIPOCAPNIA:

Es una deficiencia de dióxido de carbono en la sangre arterial (alcalosis sanguínea).

### INSPIRACIÓN EL DIAFRAGMA:

Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente.



## 4.8 CONCIENCIA SOMÁTICA



### CONCIENCIA SOMÁTICA

Se 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

### 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 influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

