



UDS

Mi Universidad

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.

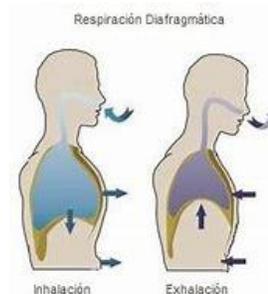


HIPOCAPNIA:

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.

