



*Nombre del Alumno: Eduardo Morales González*

*Nombre del tema : Super nota*

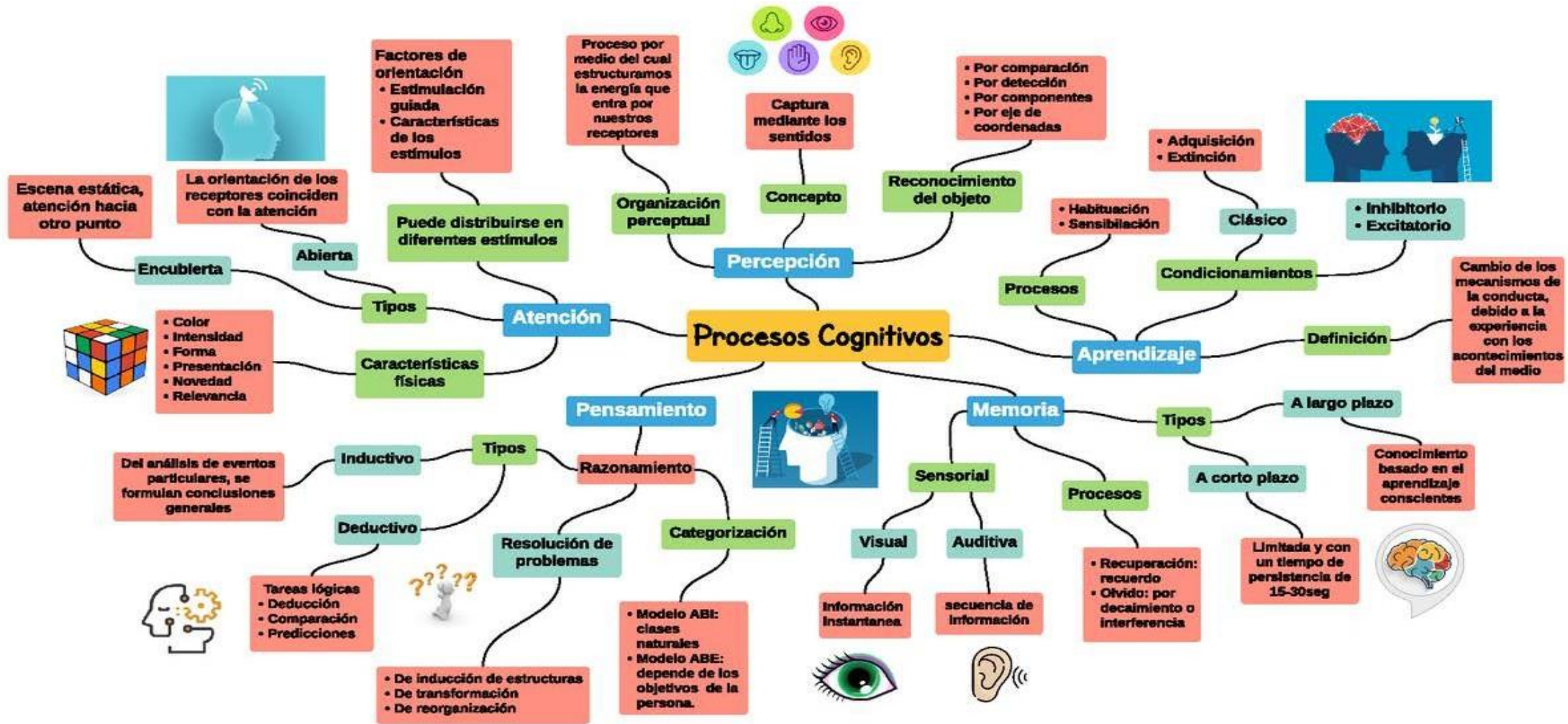
*Parcial : Segundo*

*Nombre de la Materia: Psicología de la Salud*

*Nombre del profesor: Lea. Laura Jacqueline Lopez Hernandez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer*



no incorpora variables cognitivas que son altamente

MODELOS DE

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS), creada para



Para 1984, se estudiaban conductas como tabaquismo, consumo de alcohol, dieta, ejercicio y el control de presión sanguínea



En 1977, el MCS se usó en principio en estudios enfocados a conductas preventivas como la realización de pruebas de rayos X para tuberculosis, vacunarse para polio e influenza

el modelo propone disparadores de la conducta de salud apropiada denominados claves para la acción

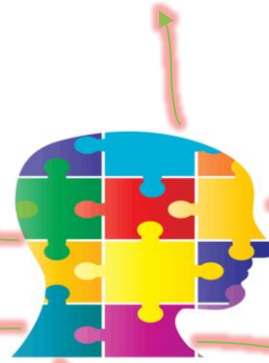
La esfera individual estaría afectada por elementos externos como los indicadores demográficos y psicológicos que influirían en la conducta y las creencias en salud

La MCS analiza la percepción de la amenaza de la enfermedad y b) la evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.

Autoeficacia se considera una habilidad más que se debe adquirir. A pesar de ello, algunos autores...

### Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención.

...



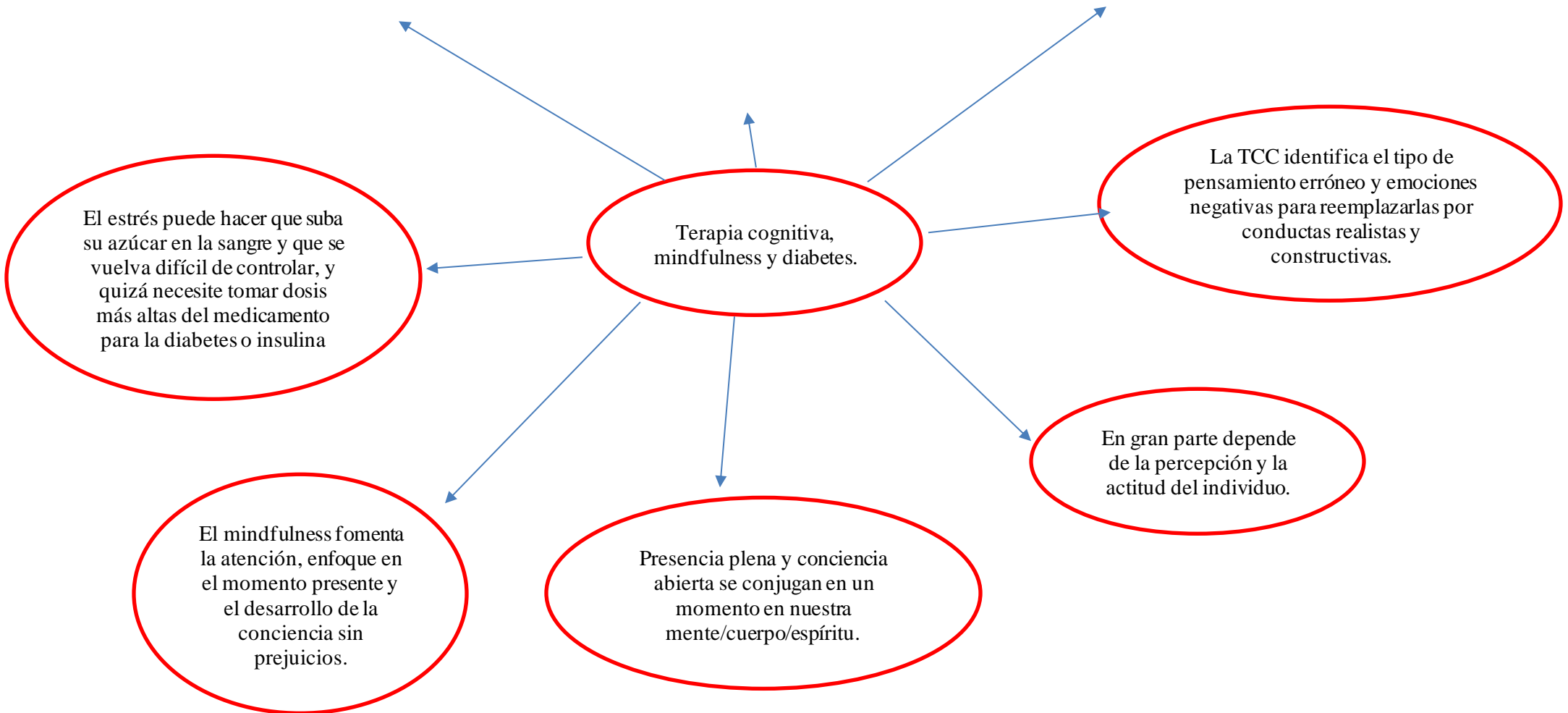
Para que las campañas y programas de prevención obtengan el éxito esperado, deben tener presente la disposición hacia el cambio por parte de los destinatarios.

La autoeficacia influye en el problema del sida, regulando la decisión de adoptar conductas preventivas de la infección por VIH, y el esfuerzo y la persistencia que la persona pondrá en su ejecución

Si aplicamos este esquema a la adopción de medidas protectoras frente al sida, en primer lugar el adolescente debería evaluar de manera positiva el uso del preservativo y tener expectativas favorables acerca de los beneficios que su uso le puede reportar.

Se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o

Una persona con diabetes puede reaccionar ante la subida de la glucosa diciendo “soy un fracaso”



La calidad de sueño

La calidad de sueño



Una cuarta parte de la



para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días

Una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características

no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.

Estrategias de mejoramiento de la

Es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autonómica que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario.



La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud

Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento

En la RD los hombros no

Está vinculada psicológicamente con

Al hiperventilar se hace hincapié en la inspira-ción y poco tiempo en la exhalación. Es necesario el entrenamiento en la RD para revertir esta práctica respiratoria



La tercera parte baja de los pulmones contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo está parado; de esta forma, la RD oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio más que los otros tipos de respiración

. En el plano psicológico, la hiperventilación produce sentimientos de ansiedad, irritabilidad y temor



La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento



Más tarde en 1976, Thomas Hanna publica la revista Somatics y define la somática como “el Arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, la función biológica y entorno”.

La consciencia 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