

# UDS

# MI UNIVERSIDAD

NOMBRE DEL ALUMNO (a): Alejandra Borrallas Torres

NOMBRE DEL MAESTRA: Laura Jacqueline López  
Hernandez

NOMBRE DEL TEMA: Súper Nota

MATERIA: PSICOLOGIA

1er Semestre

LIC EN ENFERMERIA

## 3.2 MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL

Las conductas saludables han sido tan diversas  
Haci como la participación en programas ya  
sean los ejercicios, alimentación saludable así  
como también asistir alas clínicas para las  
vacunas contra la enfermedad.



El modelo de cognición social  
contribuye en un mejor entendimiento  
del porque las resinas emprende  
conductas Saludables.

## 3.4 MODELOS DE CREENCIAS EN SALUD (MCS).

En 1946 la organización mundial de la salud (OMS) promueve el desarrollo sanitario en las religiones del mundo.



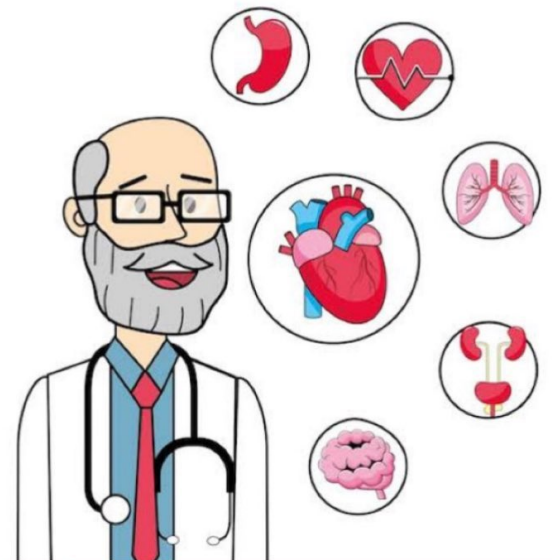
La MCS analiza dos aspectos que son: a) La percepción de la amenaza de la enfermedad  
b) La evaluación de las conductas para contrarrestar las amenazas.

### 3.7 MODELOS TEÓRICOS SOBRE LA ADQUISICION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCIÓN.

El modelo socicognitivo explica el comportamiento humano a partir de tres elementos que se interrelaciona modificándose del uno al otro así como la auto eficacia que influye el problema del sida regulando conducta as de infección.

la información sobre los hábitos de salud y las enfermedades pueden hacer hincapie en los beneficios de realizar comportamientos saludables.

Desde la perspectiva del modelo trantéorico del cambio de las personas se sitúan en las primeras etapas.



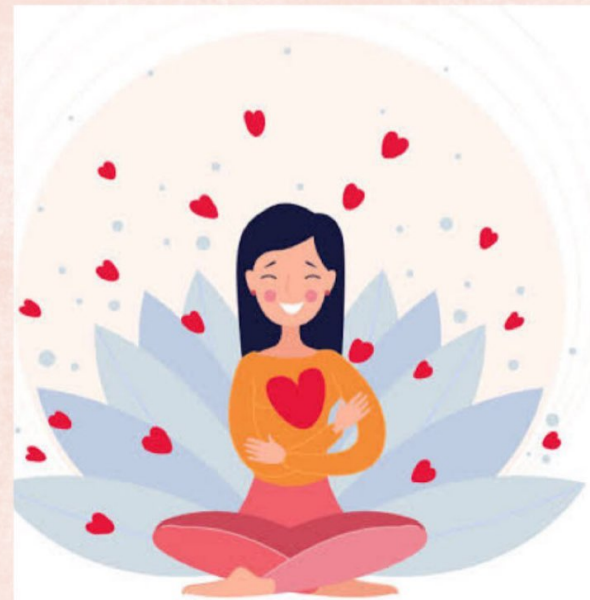
# 3.9 TERAPIA COGNITIVA , MINDFULNESS Y DIABETES

La TCC identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas.



El objetivo de la TCC es contribuir que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento hacia la enfermedad.

El mindfulness fomenta la atención, enfoque en el momento presente y el desarrollo de la conciencia sin prejuicios lo que ayuda aceptar.



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

El sueño contribuye un estado de suma relevancia para el ser humano prueba de ellos es el que pensamos, pero en realidad no soñamos.

El sueño se ha descrito como dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos así como el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos.



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

para tener una buena vida tenemos que alimentarnos bien porque determina que es lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico donde se originan los procesos vitales.

El ejercicio físico también es importante para nuestra vida por que constituye un factor protector de la salud física y emocional, además que retrasa el envejecimiento.



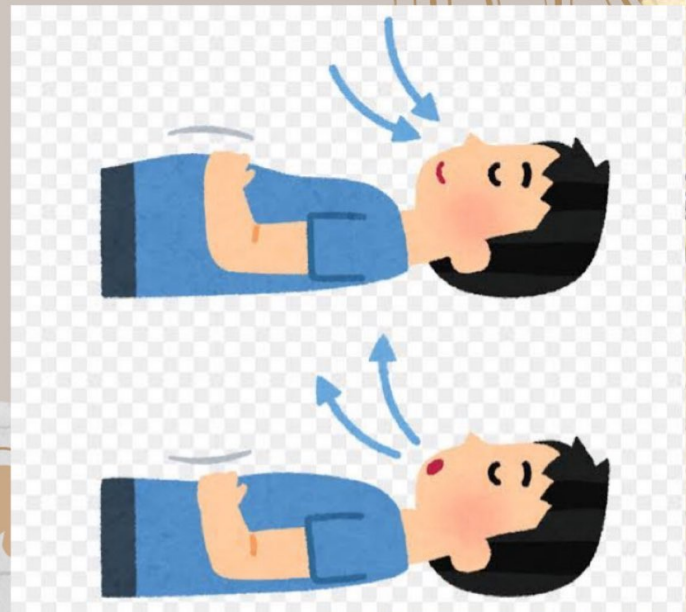
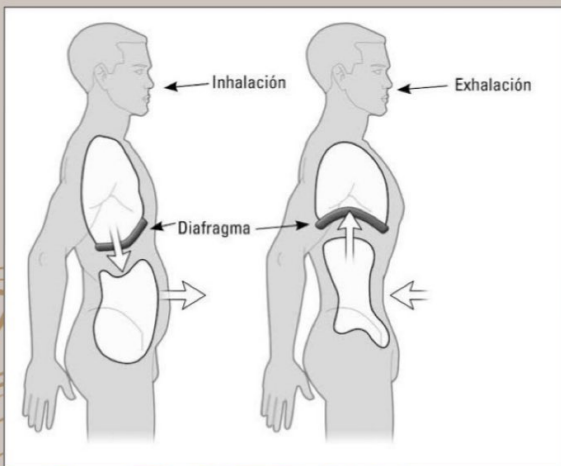
Así mismo contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentante de inactividad-incapacidad o reducida funcionalidad física.



# 4.7 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

.La respiración está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional y sentido de control al ambiente se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando te duele la cabeza

La tercera parte baja de los pulmones contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo está parado.



En la RD los hombros deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera .



## 4.8 CONCIENCIA SOMATICA

El enfoque somático dirige su atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

Las posturas y las Emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones.

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal.

