



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Brenda Hibana Jiménez Torreblanca

Nombre del tema: super nota

Parcial : 2

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Laura

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

PSICOLOGIA Y SALUD

3.2 Modelos de cognición social: este modelo se define como la integración de procesos mentales que permiten la interacción entre sujetos, mediante los cuales interpretamos, analizamos, recordamos y empleamos la información sobre el mundo social. Incluyendo fenómenos como el de la percepción social, la teoría de la mente y la empatía, o respuesta afectiva a los estados mentales de otros sujetos. Hace referencia a como pensamos de nosotros mismos, de los demás y su comportamiento y de la relaciones sociales.



3.4 Modelo de creencias en salud: este modelo considera que los comportamientos de las personas se dan por el conjunto de creencias y valoraciones internas que hacen sobre la efectividad de realizar una acción y sus posibles costos, pudiendo así predecir si una persona tomara acción en prevenir, detectar o controlar una enfermedad.



3.7 Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención:

Un componente fundamental es la auto eficacia definido como la capacidad definida por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una decisión, Bandura explica en comportamiento a partir de tres elementos:

1. **información:** con el fin de alertar a la población y aumentar su conocimiento.
2. **desarrollo de habilidades sociales y de autocontrol:** necesarias para que los conocimientos adquiridos se traduzcan en conductas concretas.
3. **potencias la auto eficacia:** de forma que el sujeto tenga la oportunidad de practicar y mejorar sus actividades en conductas de alto riesgo y el apoyo social para afirmar los cambios que una persona va realizando en sus hábitos.



3.9 Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes: se basa en la forma que una persona percibe y evaluar un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos. Una persona con diabetes puede reaccionar ante la subida de la glucosa diciendo: soy un fracaso, en lo cual pone énfasis en la lectura de la glucosa y señala erróneamente su incompetencia, lastimando su autoestima y motivación para el control de la enfermedad.



4.5 La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida: debemos señalar que una buena calidad de sueño no solo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida, el trastorno del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales, como alteraciones emocionales y problemas cardiovasculares.



4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida: del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos y también como nos sentimos en el futuro. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. De igual forma la practica regular de ejerció constituye un factor protector de la salud física y emocional además de que retrasa el envejecimiento.



4.7 Respiración diafragmática o profunda: la respiración RD se usa para promover un estado de relajación generalizada. Estudios realizados indican que de RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica. Además está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores, de igual forma la RD puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos etc.



4.8 Conciencia somática: es la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimiento a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

