



***Nombre del Alumno:*** Geovanna Alessandra Mayorga Ramos.

***Nombre del tema:*** Psicología, súper nota

***Parcial :*** 1

***Nombre de la Materia:*** Psicología

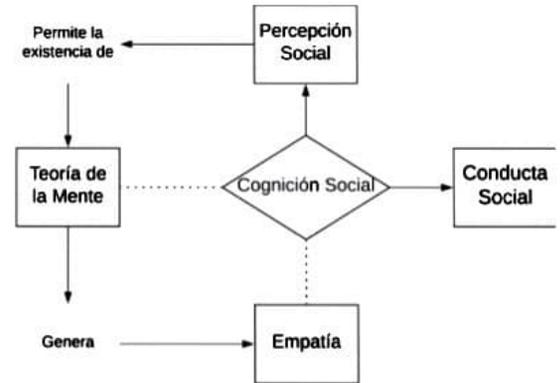
***Nombre del profesor:*** Laura

***Nombre de la Licenciatura:*** Enfermería

***Cuatrimestre:*** 1

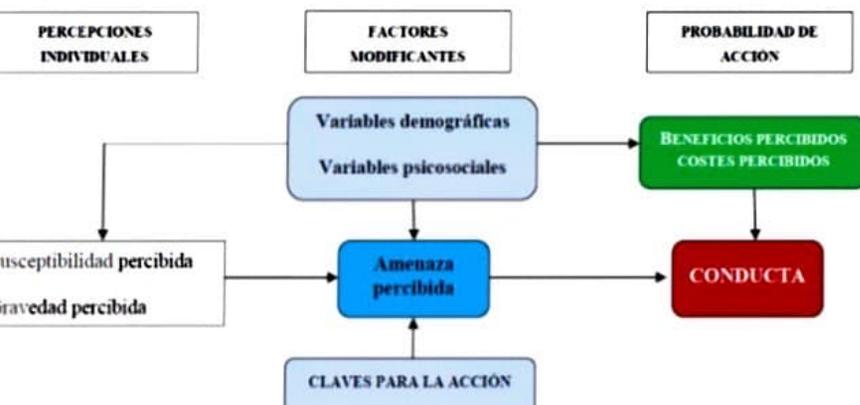
# Modelos de cognición social:

Cognición Social se define como la integración de procesos mentales que permiten la interacción entre sujetos, 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).

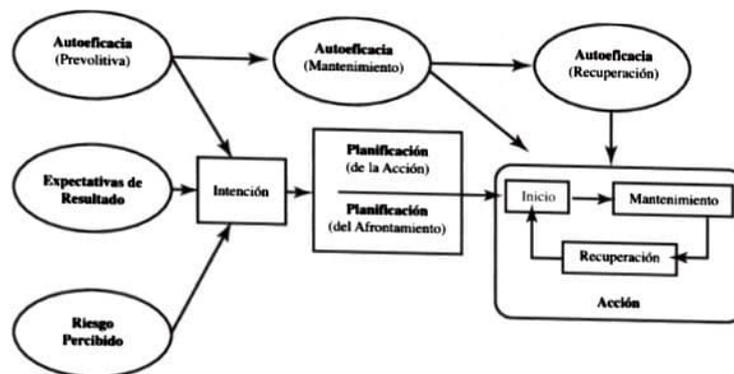


# Modelo de creencias de salud:

El modelo plantea que la disposición de una persona para adoptar una conducta de salud, estará determinada por dos factores: la percepción de susceptibilidad a enfermarse y la severidad percibida de la consecuencia de la enfermedad.

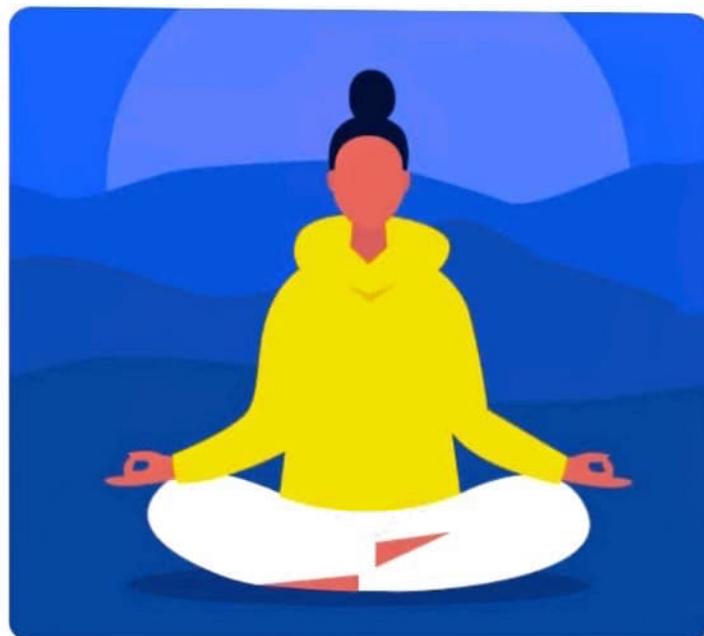


## Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención:



## Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

Se realizó una revisión teórica de la importancia del estrés en la diabetes mellitus tipo 2, encontrando evidencias de que existe una relación estrecha entre altos niveles de estrés e incremento de la ansiedad, depresión, glucosa, baja adherencia al tratamiento y pobre control de la enfermedad, todo lo cual contribuye al inicio y desarrollo de la diabetes.



## La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida:

El sueño es sin duda un excelente indicador del estado de salud de las personas tanto en muestras clínicas como en la población general. El desarrollo de estrategias preventivas y de intervención que reduzcan las alteraciones del sueño redundará en una mejor calidad de vida.



## Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida:

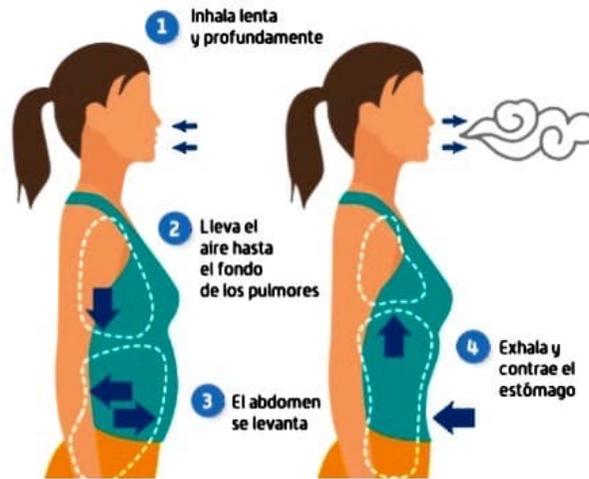
La calidad de vida, es aquél conjunto de situaciones, condiciones y posibilidades de las que podemos decir, crean felicidad para nosotros.

En otras palabras, una persona que goce de buena calidad de vida, tendrá muy pocas preocupaciones, contará con buenas herramientas para resolver problemas, y sus actividades serán todo un deleite.



# Respiración diafragmática o profunda:

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje.



## Conciencia somática:

La conciencia somática es estar despierto a la vez que se comprende lo que sucede dentro de ella, es darse cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente cuando se está consciente. , los activamente en el proceso de relación interna entre conciencia, función biológica y entorno.

