

3.4 Modelo de creencias en salud (MCS)

la percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad



evaluación subjetiva de las repercusiones a la salud



conductas preventivas



conductas preventivas

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

comportamiento humano



autoeficacia

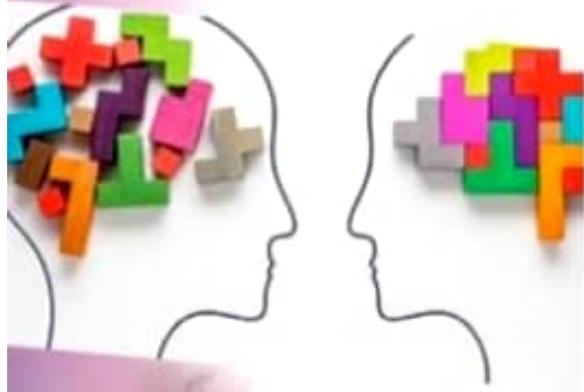
es la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos.



comportamientos saludables



3.9 Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes



terapia cognitivo-conductual

**conductas
realistas y
constructivas**



actitud del individuo

4.5 La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida



el sueño

**estado funcional
del sueño**



**el sueño de ondas
lentas y sueño de
movimientos oculares**

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

NUTRICION

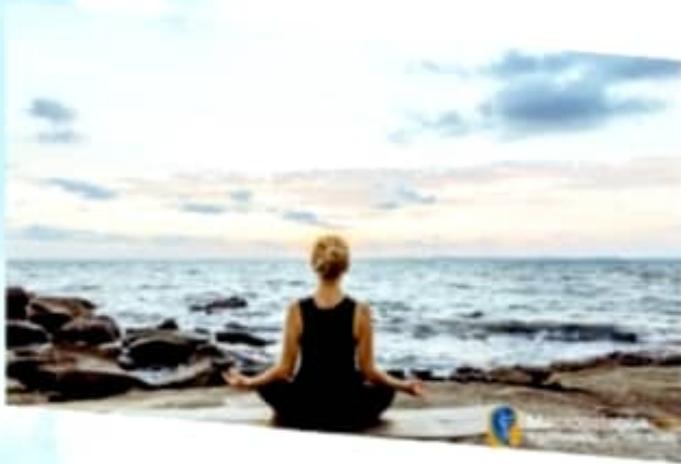


Ejercicio físico

respiracion



4.7 Respiración diafragmática o profunda



**estado de
relajación**

**estabilidad
emocional**



**alto nivel de actividad
mental**

4.8 Conciencia somática



**emociones
negativas**

**bienestar
físico**



**flexibilidad, movilidad y
funcionalidad**