



**Mi Universidad**

**súper nota**

*Nombre del Alumno: Danna Paola Jacob Díaz*

*Nombre del tema: modelos*

*Parcia: Primer parcial*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Laura Jacqueline López Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

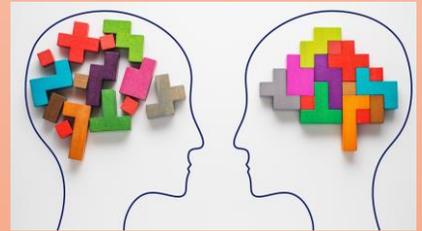
*Cuatrimestre: primer cuatrimestre*

### Modelos de cognición social

Cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable, con el propósito de prevenir una enfermedad o detectar en una etapa asintomática

Las conductas saludables, puede ser por hacer ejercicio, una alimentación saludable, llevar buen registro de vacunas, evitar conductas nocivas, todo lo que se tiene que hacer para estar sano físicamente y mentalmente

- Comportamiento
  - Conducta
- Situaciones sociales
  - Decisiones
- Cognición social



### Modelos de creencia de salud

- la percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad
- grado de amenaza de la enfermedad
- las implicaciones de la enfermedad

Dos distintos tipos de creencias: las relacionadas con los beneficios o la eficacia de la conducta de salud recomendada y las que se refieren a los costos o barreras de aplicar tal conducta

Interpretación de las conductas de los individuos en lo referente a la salud y la enfermedad, relación entre la percepción de adquirir alguna enfermedad y las conductas preventivas.



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

Una serie de factores que influyen en la adopción de comportamientos de prevención

- Determinantes personales (cognitivos, afectivos y biológicos)
- La conducta
- El ambiente

Autoeficacia la capacidad percibida por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una situación

- tres elementos clave:
- Información
  - Motivación
  - Habilidades conductuales





forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos

### Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

La Terapia Cognitiva Mindfulness es un modelo psicoterapéutico, estrés crónico, aliviándola ansiedad y depresión, y reduciendo el distrés emocional

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

- Emociones
- depresión
- Culpa
- calidad de vida
- Pensamientos negativos y positivos

Cuando se tiene diabetes tipo 2, los niveles de azúcar pueden disminuir por demasiada medicación o insulina, y puede convertirse en una causa común de estrés

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

una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño

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

- calidad de sueño
- calidad de vida
- trastornos del sueño
- estado funcional
- comportamiento mental y fisiológica

- tiempo circadiano
- el ambiente
- hora del día
- factores intrínsecos al organismo
- conductas que facilitan o inhiben el sueño



- Ejercicio físico
- Alimentación
- Calidad de sueño
- Respiración

Tener buena actividad física ayuda a tener una mejor calidad de vida y estar bien emocionalmente

### Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida



La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico

se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento, la inspiración, la exhalación y la retención, y es bajo control voluntario

El tener una buena alimentación ayuda a nuestro organismo y estar saludables

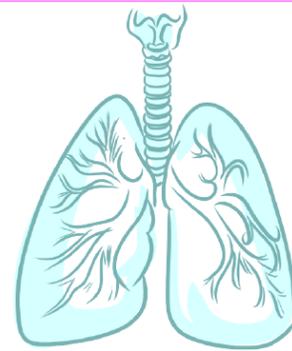
## Respiración diafragmática o profunda

está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física

Durante la inspiración el diafragma, se aplana hacia abajo, este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente

la respiración de diafragma, oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio

Durante la exhalación, el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula



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

## Conciencia somática

- Acciones
- Emociones
- Relaciones
- Entorno
- Expresión
- Capacidad
- Habilidades
- pensamientos

Somática, la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente

