



Nombre del Alumno: Joana Lizzeth Jiménez Juárez

Nombre del tema: los estilos de vida saludable

Parcial : 4 parcial

Nombre de la Materia : psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Lic. enfermería

Cuatrimestre: Imer cuatrimestre

PICHUCALCO CHIAPAS A 4 DE DICIEMBRE DEL 2022

Cuadro sinóptico



**LOS
ESTILOS DE
VIDA
SALUDABLE**

**VARIABLES
FISICAS**

El hecho de que las causas principales de muerte se desplacen paulatinamente desde los procesos infecciosos a los factores ambientales, hace que cobre importancia el debate sobre los estilos de vida y su impacto sobre la salud.

**VARIABLES
PSICOLOGICAS**

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad

**VARIABLES
SOCIALES**

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

**VARIABLES
ESPIRITUALES**

La espiritualidad, para Salgado (2015), “implica el modo como los seres humanos nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con Dios, e implica la manera de construir sentido a la vida”

**LA CALIDAD DE SUEÑO
COMO FACTOR
RELEVANTE DE LA
CALIDAD DE VIDA**

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos como ser: Tabaquismo. Hipertensión arterial o presión arterial alta.

**ESTRATEGIAS DE
MEJORAMIENTO
DE LA CALIDAD DE
VIDA**

Coincidiendo con los autores los estilos de vida y la calidad de vida son una forma de vivir que se relaciona con la esfera conductual y motivacional del ser humano, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica son identificados como las conductas y hábitos que caracterizan



**LOS ESTILOS
DE VIDA
SALUDABLE**

**RESPIRACION
DIAFRACMA O
PROFUNDA**

Respiración Diafrágica o abdominal: consiste en llevar el aire hacia nuestro estómago cuando inhalamos. Cuando practicamos esta respiración observamos como nuestro estómago se infla al inhalar aire. Esta respiración activa nuestro sistema de relajación y nos permite rebajar el nivel de estrés

**CONCIENCIA
SOMATICA**

Aumentar la conciencia somática permite modificar el estilo de vida personal y favorece. procesos saludables! -Cuando una persona tiende a tener

**DIMENSION
SOCIAL**

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

**RELACION DE LA
CONDUCTA DEL
HOMBRE CON
SALUD**

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

**PROMOCION DE
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**

Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo. Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.