



Nombre del Alumno: José Carlos Cerino H.

Nombre del tema : UNIDAD 4

Parcial: Parcial 4.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Liliana Villegas.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.

Lectura. →

UNIDAD IV. LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Unidad4
estilos de vida
saludables.

La actividad física es importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse

Las personas, muy en especial durante el periodo de adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir

La organización mundial de la salud define los determinantes sociales de la salud como “las circunstancias en que las personas nacen crecen.

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida

Lectura.

Estrategias del mejoramiento de vida

Nutrición: del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, como nos sentiremos en el futuro.

Ejercicio físico: constituye un factor protector de la

Dimension social

Se organiza en torno a la interacción con otras personas.

Supone la expresión de la sociabilidad humana

característica, esto es, el impulso genético que la lleva a

Conciencia somática

Vivimos en una situación de constante aceleración y

respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y

posturas que provocan alteraciones en el sistema

nervioso. La conciencia somática enfoca los procesos

que ocurren en el cuerpo y la mente y

Respiración diafragmática o profunda

Schwartz (1987) señala a la eficacia del RD para

promover un estado de relajación generalizada. Los

estudios realizados indican que la práctica del RD

incrementa o estabiliza la temperatura periférica lo cual

La relajación produce efectos fisiológicos beneficiosos, pues reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, la transpiración y la frecuencia respiratoria.

La salud en base a la conducta del hombre

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención,

Promoción de vida saludable

Promoción de vida saludable

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o

BIBLIOGRAFIA:

- Recuperado el 30 de noviembre del 2022 de Antología UDS. Psicología y salud. Primer cuatrimestre.
-