



***Nombre del Alumno: miguel ángel López camas***

***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 SINOPTICO**

**LOS ESTILOS  
DE VIDA  
SALUDABLES**

**VARIABLES FISICAS**

Es una combinación de factores determinantes tangibles –relacionados específicamente con las variables demográficas por ejemplo de un individuo– e intangibles, los aspectos psicológicos de un individuo como sus valores personales, preferencias y puntos de vista.

**VARIABLES PSICOLOGICAS**

Es una combinación de factores determinantes tangibles –relacionados específicamente con las variables demográficas por ejemplo de un individuo– e intangibles, los aspectos psicológicos de un individuo como sus valores personales, preferencias y puntos de vista.

**VARIABLES SOCIALES**

Al analizar la frecuencia de aparición de las variables de estilos de vida en las tres muestras en que hemos dividido nuestro estudio encontramos que las cuatro variables clásicas (consumo de alcohol, consumo de tabaco, hábitos alimenticios y actividad física) de estilos de vida, siguen siendo las de mayor frecuencia

**VARIABLES ESPIRITUALES**

Estas pueden incluir hacer servicio comunitario o trabajo voluntario, orar, meditar, cantar canciones devocionales, leer libros inspiradores, caminar por la naturaleza, tener tiempo para pensar, hacer yoga, practicar un deporte o asistir a servicios religiosos.

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

El estilo de vida influye significativamente en la calidad del sueño de las personas. Según el gráfico, las personas que realizan ejercicio físico regularmente, las más relajadas y las que consideran que tienen un estilo de vida saludable tienen un mejor dormir.

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## 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

## RESPIRACION DIAFRAGMICA O PROFUNDA

Respiración Diafragmática 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.

## DIMENSION SOCIAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Los tres pilares que hacen de la salud un concepto transversal son la nutrición, la salud física y la salud emocional.

## RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SALUD

Para ser una persona sana hay que tener buena salud física, pero también necesitamos sentirnos bien emocionalmente y disponer de un entorno social favorable, lo que nos permitirá afrontar mejor las situaciones de estrés y ansiedad que se presenten. Asimismo, el humor es un ingrediente esencial de vida y bienestar

## PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud hace referencia a un estilo de vida saludable, que incluya la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.