



## **Mi Universidad**

**Nombre del Alumno: Luz Elena Oramas Estefano**

**Nombre del tema: Los estilos de vida saludables**

**Parcial: 4 parcial**

**Nombre de la Materia: Psicología**

**Nombre del profesor: Liliana Villegas López**

**Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería**

**Cuatrimestre: 1 cuatrimestre**

**Pichucalco, Chiapas. 02/12/22**

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## VARIABLES FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

## BENEFICIOS

- Ayuda a mantener el peso
- Reduce el riesgo de diversas enfermedades
- Contribuye a la calidad de vida

## VARIABLES PSICOLÓGICAS

Lo psicosocial deberían poner de relieve y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar rentable por sus repercusiones positivas no sólo en la salud física, sino también en la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

## BENEFICIOS

- Tener una buena salud mental ayuda a tener una buena salud física.
- Mejora los hábitos de vida saludables

## VARIABLES SOCIALES

"las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana". Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## VARIABLES ESPIRITUALES

En esta versión, la religión, la espiritualidad y la secularidad (laicidad) son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.

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

Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.  
La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno

## ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

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

**Ejercicio físico:** Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional.

**Respiración:** La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica.

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Además, está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores

## CONCIENCIA SOMÁTICA

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso. Capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

## DIMENSIÓN SOCIAL

La dimensión 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 constituir sociedades. La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica. La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos. La conciencia de que existen otros conduce a la adquisición de la idea de uno mismo

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

Los hombres tienen una relación lejana con su salud. Suelen escapar a los temas médicos, estudios, controles, seguros médicos y además no se cuidan como deberían. Tienen hábitos poco saludables y en consecuencia son hospitalizados con más frecuencia que las mujeres y viven menos que ellas. Los hombres suelen darle poca importancia a los chequeos médicos rutinarios y a cualquier cosa que tenga que ver con su salud. Generalmente, se preocupan mucho más por la "salud de sus automóviles" que por la de sí mismos.

## PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En pocas palabras, la promoción de estilos de vida saludables en las escuelas debe llevarse a cabo con un enfoque en racionalmente organizada, protege contra los efectos negativos del medio ambiente, en todas sus manifestaciones, el modo de vida. Se le permite ahorrar no sólo física, sino también la salud mental en la vejez.

