



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Luisa Fernanda Roldan Hernández.

Nombre del tema: Los estilos de vida saludable.

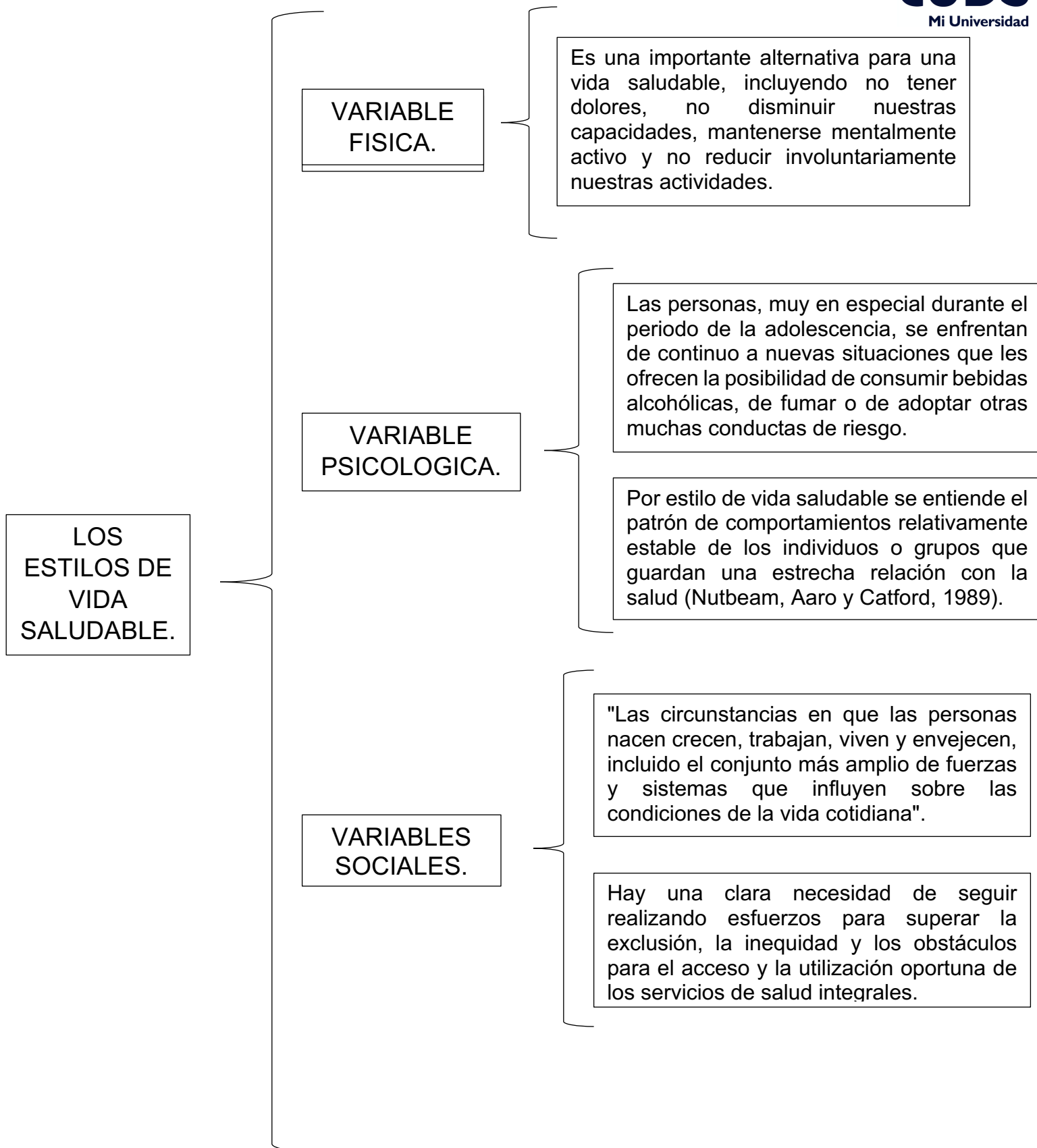
Parcial: 4to.

Nombre de la Materia: Psicología de la salud.

Nombre del profesor: Lic. Liliana Villegas López.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Iero.



**VARIABLE
ESPIRITUAL.**

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 campo de la salud.

La versión tradicional-histórica de espiritualidad puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales.

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

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 durmiendo.

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.**

En gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA.

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria.

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 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.

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, generar e interiorizar cultura.

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. El proceso de identificación va a permitir a la persona descubrir el significado de su propia existencia y la construcción de su proyecto vital.

RELACIÓN DE LA
CONDUCTA DEL
HOMBRE CON SU
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. El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

PROMOCION DE
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE.

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor.

En Veritas creemos que es fundamental tener una actitud proactiva en el cuidado de la salud.