



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno KARLA LUCIA CONTRERAS ALEGRIA

Nombre del tema LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

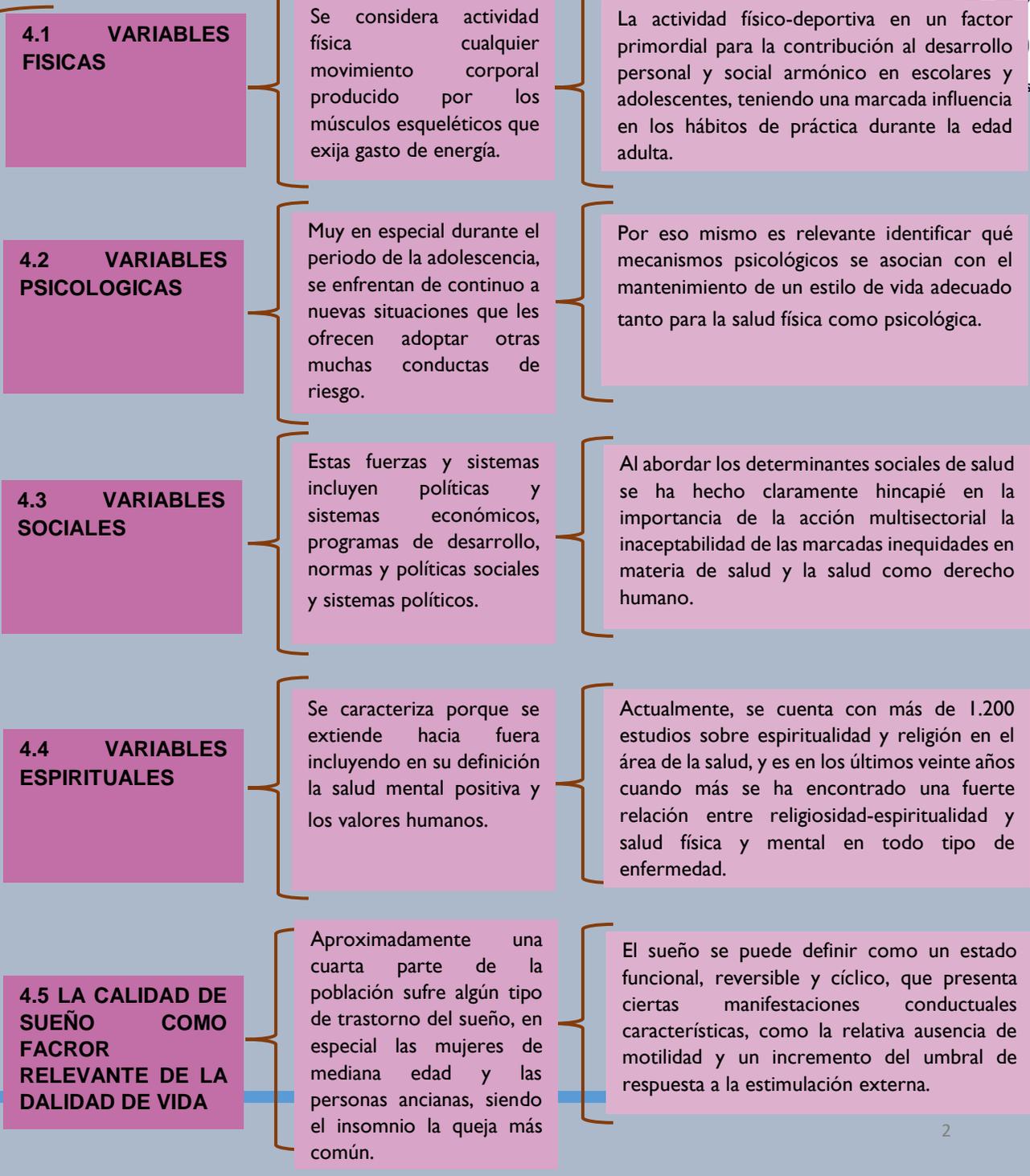
Parcial TERCER

Nombre de la Materia PSICOLOGIA I

Nombre del profesor LILIANA VILLEGAS LOPEZ

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA GENERAL

Cuatrimestre PRIMER





4.6 ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

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

El ejercicio físico contribuye —en casi todos los casos— a reducirlas, lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardíacas, la probabilidad de diabetes, la arterioesclerosis.

4.7 RESPIRACION DIAFRAGMA O PROFUNDA

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.

4.8 CONCIENCIA SOMATICA

Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración.

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.

4.9 DIMENSION SOCIAL

Se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica.

El proceso de identificación va a permitir a la persona descubrir el significado de su propia existencia y la construcción de su proyecto vital, aspecto éste imprescindible para la autorrealización.

4.10 RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SALUD

Las instituciones médicas y los médicos ven a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud desde la enfermedad.

Como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

4.11 PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica

Y es que, mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene.

BIBLIOGRAFIA

Antologia de psicologia primer cuatrimestre