Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Anette Brigith Álvarez Rojas

Nombre del tema: Los Estilos De Vida Saludables

Parcial 4

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre I

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

UNA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA DENTRO DE LOS MODELOS O ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. ES IMPORTANTE PARA LA BUENA SALUD, EN ESPECIAL SI ESTÁ INTENTANDO BAJAR DE PESO O MANTENER UN PESO SALUDABLE.

VARIABLES PSICOLÓGICAS

Es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica, por las relaciones que mantiene tanto con el bienestar psicológico subjetivo como con los hábitos de vida saludables.

POR LAS RELACIONES QUE MANTIENE TANTO CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO COMO CON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, LA SALUD PSICOLÓGICA: VA A AUMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO, VA A MEJORAR EL AUTOCONCEPTO.

VARIABLES SOCIALES

Al abordar los determinantes sociales de salud se ha hecho claramente hincapié en la importancia de la acción multisectorial la inaceptabilidad de las marcadas inequidades en materia de salud y la salud como derecho humano.

SE CONSIDERAN DESIGUALDADES, TAL COMO ES POSIBLE QUE ESTAS DIFERENCIAS PUEDAN SER INNECESARIAS Y EVITABLES, EN CUAL CASO SE CONSIDERAN INEQUIDADES Y, POR CONSIGUIENTE, METAS APROPIADAS PARA POLÍTICAS DISEÑADAS PARA AUMENTAR LA EQUIDAD.

VARIABLES ESPIRITUALES

Koenig planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad:

-Versión tradicional-histórica de espiritualidad
-Versión moderna de espiritualidad
-Versión tautológica moderna de espiritualidad
-Versión tautológica moderna de espiritualidad

EL CONCEPTO DE ESPIRITUALIDAD HA IDO COBRANDO CADA VEZ MÁS IMPORTANCIA, EXCEDIÓ LOS LÍMITES DE LA RELIGIÓN Y DE LA MORAL, EN LOS ÚLTIMOS VEINTE AÑOS CUANDO MÁS SE HA ENCONTRADO UNA FUERTE RELACIÓN ENTRE RELIGIOSIDAD-ESPIRITUALIDAD Y SALUD FÍSICA Y MENTAL EN TODO

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

Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja más común

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. EL PADECIMIENTO DE CIERTOS TRASTORNOS DEL SUEÑO SE ASOCIA CON RIESGOS DE DESARROLLO DE OTROS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS, MÉDICOS Y SOCIALES

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Dimensión física
-Nutrición
-Ejercicio físico
-Respiración

SON FACTORES IMPORTANTES PARA UNA BUENA CALIDAD DE VIDA, CADA UNO DE ELLOS NOS AYUDAN EN NUESTRA VIDA DIARIA.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

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.

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. PUEDE AYUDAR CUANDO SE SUFRE DE DOLORES DE CABEZA, ANSIEDAD.

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.

SE SOLICITAN LOS MECANISMOS AUTO REGULADORES QUE NOS PERMITEN RECUPERAR ESA FUNCIONALIDAD PERDIDA U OLVIDADA, CALMANDO EL DOLOR. RECUPERAMOS LA CAPACIDAD INHERENTE DE NUESTRO ORGANISMO DE AUTORREGULARSE, PERMITIENDO UN PROCESO QUE NOS PERMITE DESARROLLAR MÁS FLEXIBILIDAD, MOVILIDAD Y FUNCIONALIDAD.

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 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

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.

LA SALUD DEBE SER ESPECIALIZADA SE IMPONEN MÉTODOS Y ESTRATEGIAS ATENCIÓN CONSTANTE Y DEFINIDA SOBRE ELLOS Y REPETIRLOS DE MANERA SISTEMÁTICA, DISCIPLINA LA SALUD SE EJERCE COTIDIANAMENTE Y SE PRÁCTICA DE MANERA DIRIGIDA Y VOLUNTARIA.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

7 CONSEJOS DE SALUD:

1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN
2. CON EL ALCOHOL, ¡TEN CUIDADO!
3. DEJA DE FUMAR
4. HAZ DEPORTE, ¡MUÉVETE!
5. CUIDA TU HIGIENE
6. DUERME BIEN
7. ¡NO TE OLVIDES DE TU SALUD MENTAL!