



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfín*

*Nombre del tema: Unidad 4*

*Parcial: 4° Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud I*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1° Cuatrimestre*

## VARIABLES FÍSICAS

Las actividades físicas son unas de las alternativas para tener una vida saludable, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades como la promoción de la práctica de actividad **Físico-deportiva** para tener la vida saludable

La organización mundial de la salud (OMS) en el 2012 para comenzar su aniversario del día mundial de la salud agarró el tema de **“Envejecimiento y salud”** con el lema **“La buena salud se añade a los años”** y diciendo que para tener una buena salud es importante la **“Actividad física”**

Todas las actividades físicas te ayudan a reducir dolores como la artritis, mantiene el peso del cuerpo, reduce ataques cardíacos, varios tipos de cáncer, diabetes tipo 2 accidentes cardiovasculares.

## VARIABLES PSICOLÓGICAS

Algunas personas durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan a nuevas situaciones que son las posibilidades de consumir drogas, bebidas alcohólicas y de tener muchas otras conductas.

Igual son apreciadas en nuestra sociedad conductas o logros como el estar en paz consigo mismo, tener armonía interior en el bienestar psicológico que suele justificar esfuerzos y sacrificios de la persona

Se ha podido comprobar que una mayor vulnerabilidad ante las presiones socioculturales en la difusión del modelo estético de la delgadez corporal se asocia también con un auto concepto físico menor

## VARIABLES SOCIABLES

La gran organización mundial de la sociedad define a los determinantes sociables de la salud (DSS) cómo las circunstancias en que las personas siempre nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen. El conjunto más amplio de fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos

Los resultados de la materia de salud, en esa estrategia se reconoce que las políticas e intervenciones en las que se absorben los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar

Es necesario adoptar mejores medidas intersectoriales para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes sociales de la salud y salud integrales.

## VARIABLES ESPIRITUALES

Concepto de la espiritualidad que ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la región y de la moral, especialmente en el occidente, hasta convertirse en un estudio ampliamente por el campo de la salud

Es parecida a la versión moderna, se caracteriza porque se hace hacia afuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

Está se caracteriza porque no incluye solo en las pasadas, osea qué, el constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental. Si no también a lo celular como elementos de su definición.

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

El sueño es un estado de suma importancia para el ser humano, por eso es que pasamos aproximadamente cerca de un tercio de nuestras vidas durmiendo. Los trastornos del sueño supone una de las alternativas más preocupantes en la actualidad

La calidad de sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día y no solamente es importante como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida.

**Puntos para tener una buena calidad de sueño.**

- **Actividad física diaria**
- **Condiciones ambientales**
- **Rutinas**
- **Alimentación**
- **Siestas entre ratos**

## ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Dependiendo de lo que ingerimos a diario depende de la gran medida, el grado de bienestar que tenemos y también como nos sentiremos más adelante. Ya sea porque cada persona tiene necesidades distintas por funciones de edad, sexo, actividades físicas, tipo de actividades bruscas que se realizan por el tamaño corporal.

A través de los tipos de trabajos en el cuerpo que experimentamos se ha probado que en el proceso cardíaco se encuentra estrechamente vinculado con otros procesos como el cognitivo y del comportamiento

La respiración es una función que actúa como mecánica o inconsciente. En ella hay que distinguir los aspectos importantes, como la referencia a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención

## RESPIRACIÓN, DIAFRAGMA O PROFUNDA

Se señala que el RD es eficiente para promover un estado de relajación generalizada. Una de las ventajas es que se puede utilizar en cualquier momento para reproducir un estado de tranquilidad

El RD oxigena una gran cantidad de sangre por cada ciclo de respiración más que otros tipos de respiración. En el transcurso de la inspiración el diafragma se aplana hacia abajo, ese movimiento crea un espacio en la cavidad del pecho

El aire fluye suavemente hacia adentro y hacia afuera en los pulmones, cuando el abdomen se expande o sube con cada respiración y se contrae o baja con cada exhalación

## 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 musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

Los síntomas y hábitos que presenta nuestro cuerpo son el reflejo de nuestros sentimientos y pensamientos más profundos. En Conciencia Somática mediante los servicios y terapias que se dan, ayudan a que manejes tus emociones de manera saludable y de ésta manera puedas ejercer una especie de control sobre tu organismo.

Los tipos de terapia que se manejan son:

- **EMDR (Especial para manejo de trauma complejo)**
- **Hipnosis Eriksoniana**
- **Terapia Craneosacral**
- **Tratamiento para dejar de fumar**

## DIMENSIÓN SOCIAL

En esta dimensión se compila la información relacionada con los temas que son resorte y afectan a la sociedad en su conjunto, en especial aquellos aspectos que determinan y caracterizan la calidad de vida de los habitantes en un territorio.

En la Dimensión Social se presentan datos sobre los aspectos que tienen mayor incidencia en la calidad de vida de los grupos sociales. La información considerada se encuentra clasificada así: i) calidad de vida, ii) salud y seguridad social, iii) educación, iv) servicios públicos y v) población desplazada.

La Dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica. Un reconocimiento que hace explícito la denostada defunción adaptada por la OMS en la primera conferencia mundial de la salud

## RELAJACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

El comportamiento saludable como otro comportamiento si tiene, se aprenden, la salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento y desarrollo. El objetivo del comportamiento saludable debe de ser la salud biopsicosocial

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés

Los métodos de relajación que se usan en la actualidad son variados y, entre muchos otros, podemos encontrar:

El yoga, La meditación, El mindfulness, El taichí, La respiración profunda, La biorretroalimentación, La musicoterapia, Hidroterapia, Aromaterapia

**PROMOCIÓN  
DE ESTILOS DE  
VIDA  
SALUDABLES**

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.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional.

La capacidad de personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y haber frente a las enfermedades y discapacidades con apoyo de un proveedor de