



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.*

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

*Parcial: 4to.*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud.*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1er.*

**UNIDAD IV:  
Los estilos  
de vida  
saludables**

**VARIABLES FÍSICAS**

Se considera actividad física a cualquier Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exigían gasto de energía.

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable

**VARIABLES PSICOLÓGICAS**

Es relevante identificar que mecanismos psicologicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicologica. Por las relaciones que mantiene tanto con el bienestar psicologico subjetivo como con los hábitos de vida saludable.

Nuevos datos: Un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios.  
Pautas para la

intervención: Mejorar el estilo de vida, también en la salud, cuando se trata de un mejoramiento determinado.

**VARIABLES SOCIALES**

Determinan como "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, el conjunto mas amplio de fuerzas sistemas sobre las condiciones de la vida cotidiana. Incluyen políticas, y sistemas económicos. En algunos casos se consideran desigualdades.

Las mujeres corren un mayor riesgo que los hombres de ser pobres, cómo en los trabajos que no ofrecen prestaciones de atención de salud.

## VARIABLES ESPIRITUALES

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. Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

### UNIDAD IV: Los estilos de vida saludables

#### 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. Debemos señalar que una buena calidad de sueño no solo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.

## 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, como nos sentiremos en el futuro.

**Ejercicio físico:** constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrata el envejecimiento

**Respiración:** es esencial para mantener la salud psicofísica. La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos.

### UNIDAD IV: Los estilos de vida saludables

#### RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

Schwartz (1987) señala a la eficacia del RD para promover un estado de relajación generalizada. Los estudios realizados indican que la práctica del RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

**UNIDAD IV:  
Los estilos  
de vida  
saludables**

**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.

**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, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente.

**UNIDAD IV:  
Los estilos  
de vida  
saludables**

**RELACION 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. Disciplina: se ejerce cotidianamente y se practica de manera rígida y voluntaria. La práctica cotidiana es el paso que se tiene que ir cubriendo para alcanzar los objetivos.

**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Para mantener con nuestra calidad de vida saludable debemos seguir estos pasos: -Aumentar nuestra actividad física. -Apostar por una alimentación saludable. -Dejar a un lado las tecnologías. -Cuidar nuestro bienestar emocional. -Dormir bien.