

Nombre de la Presentación

Nombre del Alumno : Gina Mariana Lorca Hernández

Nombre del tema: Estilos de vida saludable

Parcial: Cuarto parcial

Nombre de la Materia : Psicología de la Salud I

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

4

unidad

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLES FÍSICAS

- La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

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

VARIABLES SOCIALES

- 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

- Versión tradicional-histórica de espiritualidad
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. En esta versión, la religión, la espiritualidad y la secularidad (laicidad) son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.

4

unidad

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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. 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.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

- Dimensión física
- Nutrición
- Ejercicio físico
- Respiración

RESPIRACION DIAFRAGMATICA PROFUNDA

- 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. Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fried, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático. 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.

CONCIENCIA SOMATICA

- 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.

4
unidad

**ESTILOS DE
VIDA
SALUDABLE**

DIMENSION SOCIAL

**RELACION DE LA
CONDUCTA DEL HOMBRE
CON SU SALUD**

**PROMOCION DE
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES**

- 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, 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, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.
- 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 autocuidado) es la 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» En definitiva, el autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.