



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Maria Magali Gómez García

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: I

VARIABLES FISICAS

Es importante para una vida saludable
 Mantenerse mentalmente activo, y no
 Reducir involuntariamente nuestras act.
 Se considera actividad fisica cualquier
 Movimiento corporal producido por los
 Musculos esqueleticos que exiga gasto
 De energia.

Actividad fisica diaria:
 la actividad fisica regular es
 Importante para la buena
 salud, en especial si esta
 intentando bajar de peso
 o mantener un peso
 Saludable.

Variables psicologicas

Es relevante identificar que mecanismos psi-
 cologico se asocian con el mentenimiento de
 un estilo de vida adecuado tanto para la salud
 fisica como psicologica. Por las relaciones que
 mantiene tanto con el bienestar psicologico
 subjetivo como con los habitos de vida
 saludable.

Nuevos datos: un conjunto de
 persepciones de las capacidades
 y atributos fisicos propios.
 pautas para la intervencion:
 mejorar el estilo de vida, tambien
 en la salud, cuando se trata de un
 Mejoramiento determinado.

Variables sociales

Determinan como "las circunstancias en que
 Las personas nacen cresen, trabajan, viven y
 Envejecen, el conjunto mas amplio de fuerzas y
 Sistemas sobre las condiciones de la vida
 Cotidiana. Incluyen politicas, y sistemas econo-
 Micos. En algunos casos se consideran desigual-
 Dades.

al mismo tiempo las mujeres
 corren mayor riesgo que los
 hombres de ser pobres, como
 en los trabajos que no ofrecen
 prestaciones de atencion de
 salud. Hay una clara necesidad
 De seguir realizando esfuerzos.

VARIABLES ESPIRITUALES

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la Dedicacion al servicio de la religion y los miembros de la comunidad y, la enseñanza de las Tradiciones de la fe atra vez del testimonio de Vida. Son recursos que pueden promover Valores morales, conexión con otros, bienestar Carácter, estados mentales etc, son significado D la vida.

version moderna de espiritualidad: “personas espirituales, pero no religiosas” esta version conceptualiza la comparacion de la salud mental y fisica de los que son “espiritules reliogiosos”. Los que son “espirituales Pero no reliogiosos”.

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

El sueño constituye un estado de suma relevancia Para el ser humano: los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en La actualidad. En especial las mujeres de media edad Y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja Más común.

la calidad de sueño no solo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, si no buen funcionamiento diurno. el sueño se pueden definir Como un estado funcional.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Nutrición: alimento que ingerimos a diario, el grado De bienestar que tenemos, y también como nos Sentiremos en un futuro. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular Y metabólico, donde se originan los procesos Vitales. Por ejemplo a mayor edad, necesitamos Incorporar mayor cantidad de vitamina D.

ejercicio físico: constituye un factor protector de la salud física y emocional. El estrés agudo o crónico se reduce y hasta puede ser eliminado, a través del movimiento Adecuado y regular.

RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

Promover un estado de relajación generalizada
 La puede utilizar en cualquier situación para inducir
 Un estado de tranquilidad, esta respiración puede
 Ayuda cuando se sufre de dolores de cabeza,
 Ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el
 Dormir, manos y pies fríos, etc. Durante la exa-
 lación, el diafragma se relaja y retoma su forma
 De cúpula.

la hiperventilación produce
 sentimientos de ansiedad,
 irritabilidad y temor. El aire
 fluye suavemente hacia
 adentro y fuera de los pul-
 mones. El abdomen se
 expande o sube con cada
 Inspiración y se contrae o
 Baja, con cada exhalación.

CONCIENCIA SOMATICA

Las posturas que provocan alteraciones en el
 Sistema nervioso, provoca un conflicto en nuestro
 Organismo que producen cansancio, dolor, estrés,
 Etc. La conciencia somática enfoca los procesos que
 Relaciona el cuerpo el cuerpo y la mente que
 Permite conocer mejor apartir de nuestro estad
 Corporal: es una experiencia que implica no solo
 Mi físico, sino también mi pensamiento.

la educación somática
 habla de la capacidad que
 tenemos los seres huma-
 nos de modificar y me-
 jorar nuestro propio fun-
 cionamiento, también una
 manera de gestionar mis
 Emociones y
 Comportamientos.

DIMENSION SOCIAL

Se organiza en torno a la interacción con otras
 Personas, de la sociabilidad humana, enfatiza en la
 Diversidad que permiten a las persona interactuar
 Con otras personas. Se interioriza la cultura de la
 Sociedad en la que se nace o en la que se vive a
 Través de los procesos de socialización. La dimen-
 cion social y colectivas de las personas es tan
 Importante como la dimensión somática o la
 Psíquica.

las tragedias totalitarias
 del pasado, requieren
 preservar la singularidad
 de los individuos. Lo que
 nos va a llevar trabajo;
 por que conciliar los
 derechos de las persona
 y de las colectividad no
 Es tarea fácil.

RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMRE CON SU SALUD

Implica identificación, atención, adquicion, mantenimiento y desarroll Por lo tanto la salud es un proceso que se Manifiesta momento a momento como diferentes Estados. El comportamiento de la salud debe enfocarse Como proceso de un conjunto de diferentes factores Momentos, contextos y situaciones. Referirse a los Comportamiento saludable. Considerar que un proceso Es una secuencia de comportamientos.

la salud desde la salud debe manejarse como comporta- miento biopsicosocial multifactorial, y multicausal, hay que rescatar las posibi- Lidades en si misma.

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

“la salud es un estado de completo bienestar físico, Mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones O enfermedades”. Nosotros tiene un gran responsabilidad En la preservación de la propia salud y la prevención de La enfermedad.

Autocuidado: se refiere a todos aquellos hábitos y Actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos Preservar y mejorar nuestra salud.

cuida tu alimentación con el alcohol ten cuidado. deja de fumar. Haz deporte ¡mueve! cuida tu higiene. duerme bien. No te olvides de tu Salud mental.

Bibliografía: beltran,f.j y torres Fernán, I (1992)lo psicológico en la determinación de la salud: la salud y lo psicológico determinados socialmente, en j, A piña López(comp): psicología y salud. Aportes de la conducta. Hermsillo unisón. 90&-102 [links] http://pepsic.pvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=sl405339x20090010000900003&lng=pt. etc.