



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno. Fabiola López López

Nombre del tema. Los estilos de vida saludable

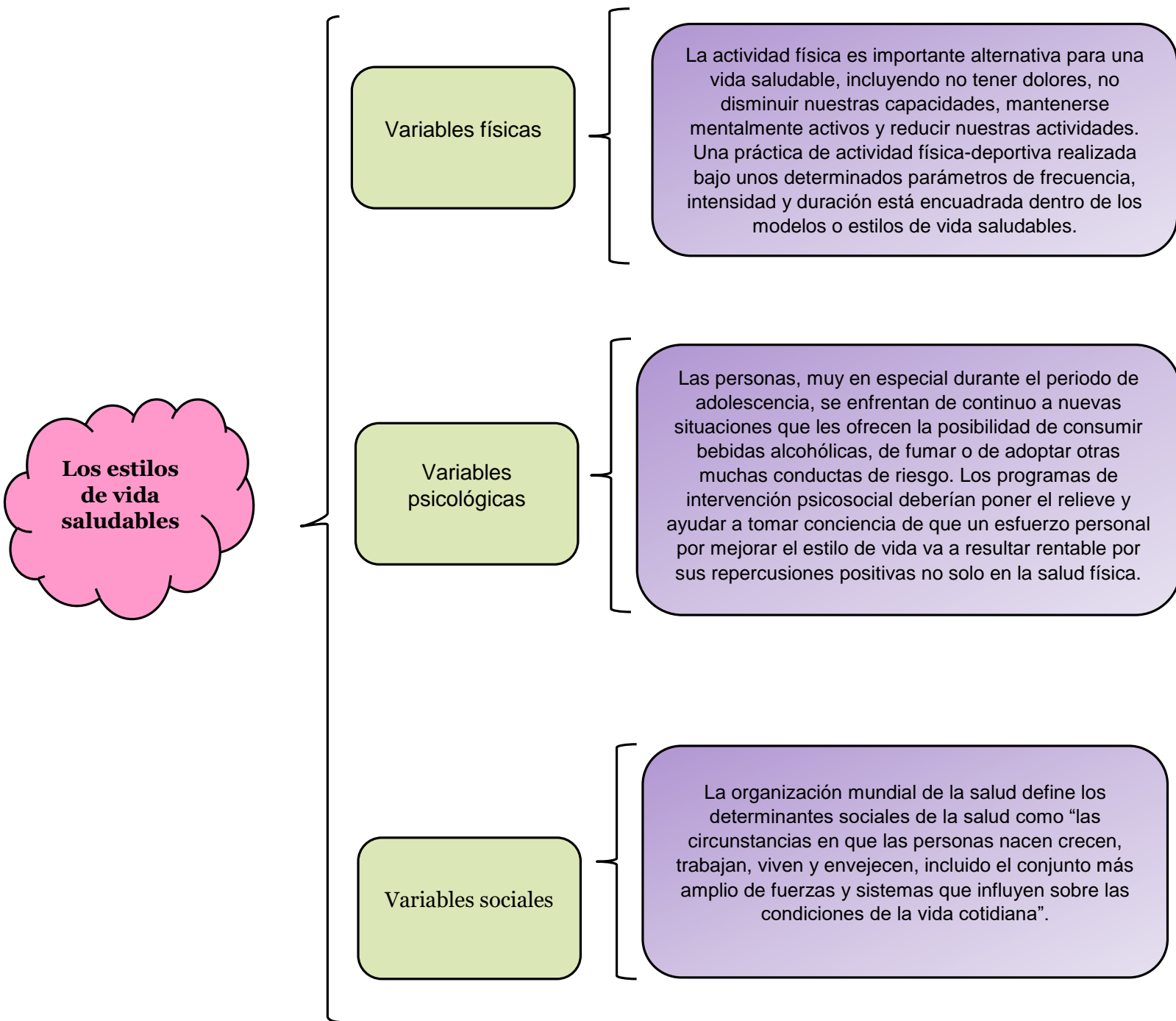
Parcial. 4

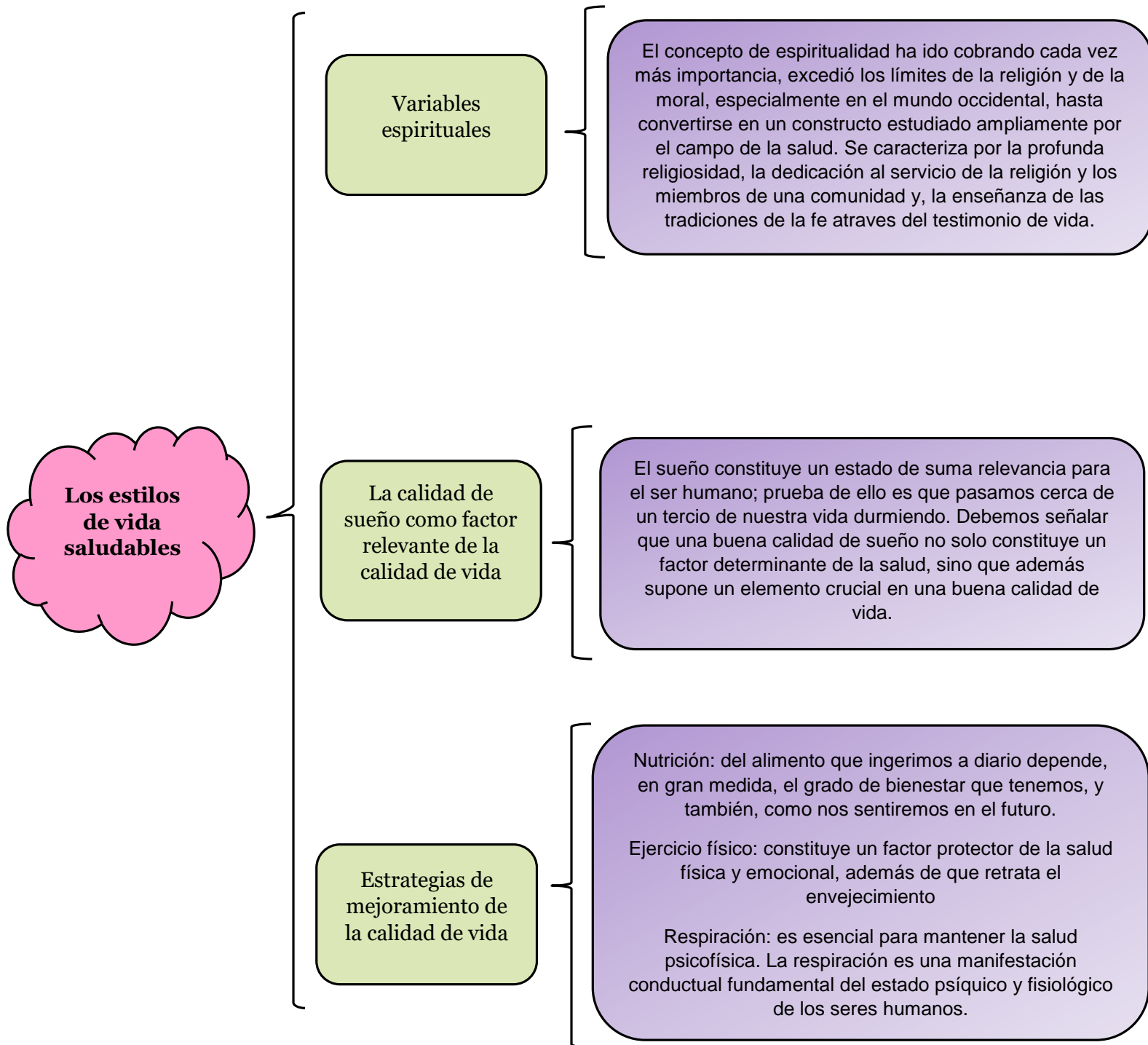
Nombre de la Materia. Psicología y salud

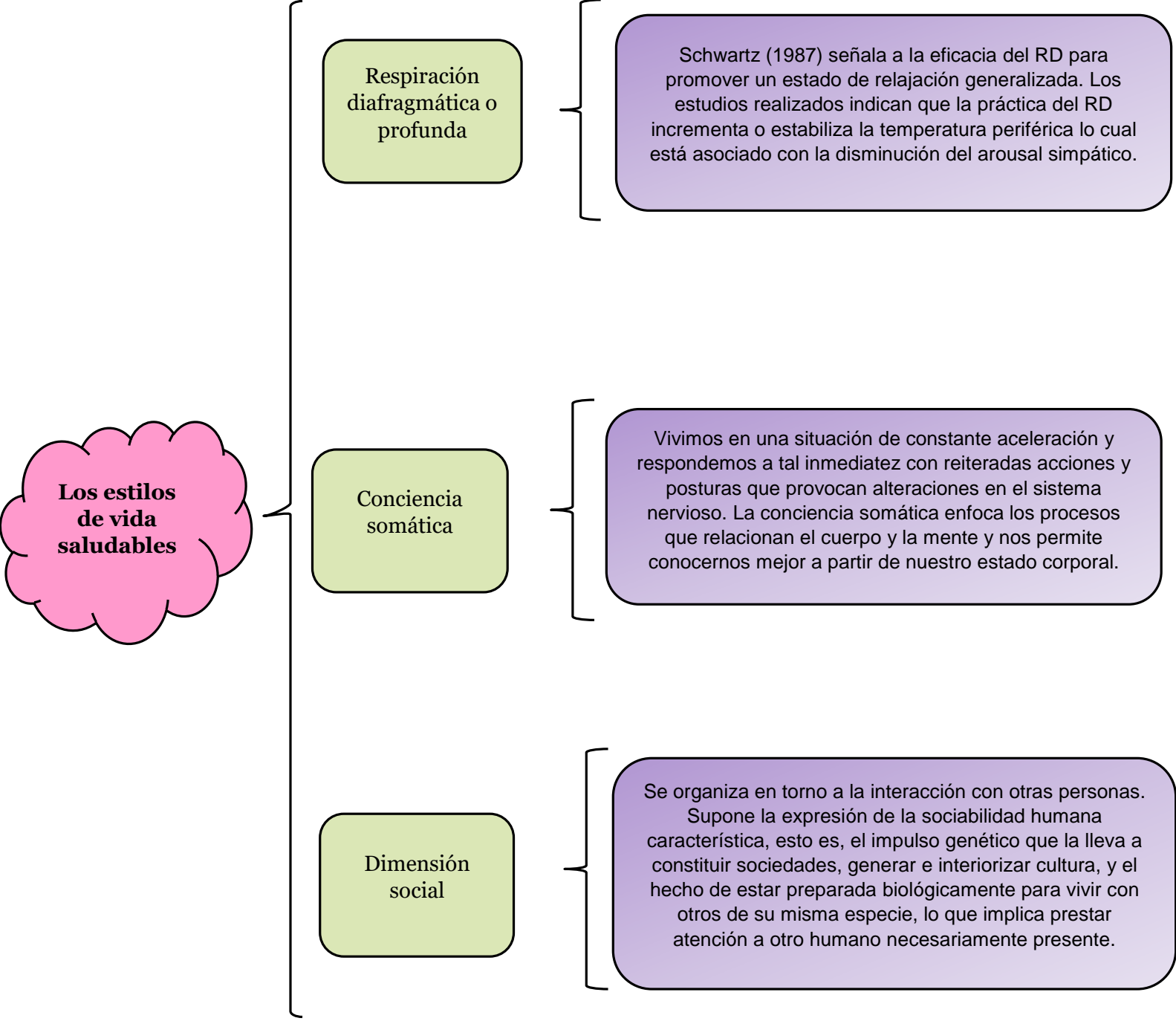
Nombre del profesor. Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura. Enfermería

Cuatrimestre. I







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.

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.

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, practica, 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 relacion 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