



***UNIVERSIDAD DEL SURESTE***

***LICENCIATURA EN ENFERMERÍA***

***ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y SALUD***

***DOCENTE: L.E ROSARIO GUADALUPE VERA OVANDO***

***ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO***

***ALUMNO: ANGELA JENIFER LUIS ESPINA***

***TAPACHULA, CHIS A 01/12/22***



# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## CONCIENCIA SOMÁTICA

Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal:

- Sentidos
- Movimiento
- sistema Nervioso
- estructura musculo-esquelética

LAS POSTURAS Y LAS EMOCIONES NEGATIVAS QUE SURGEN DE ESTA SITUACIÓN PUEDEN CONVERTIRSE EN:

- Placer
- Vitalidad
- Motivación
- Creatividad
- Comunicación
- Cambios positivos
- Mejora de nuestras acciones

IMPLICA NO SOLO FISICO, SI NO TAMBIEN:

- Pensamiento
- Comportamiento
- Emocion
- Sensacion

EDUCACION SOMATICA HABLA SOBRE:

Mejorar un movimiento y aliviar un dolor, no solo recuperarte en bienestar físico, si no también en gestionar emociones, pensamientos, sensaciones y comportamientos.

## DIMENSION SOCIAL

La dimensión social se organiza en entorno a la interacción con otras personas.

PERMITE:

A la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de si mismos, el lenguaje y la intención de comunicar.

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.

## RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

### COMPORTAMIENTO SALUDABLE

Debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.

### OBJETIVO DEL COMPORTAMIENTO SALUDABLE:

- Debe ser la salud Biopsicosocial

### SALUD

Se ejerce cotidianamente y se practica de manera dirigida y voluntaria.

### LA SALUD DEBE MANEJARSE COMO COMPORTAMIENTO:

- Biopsicosocial
- Multifactorial
- Multicausal

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

### EXPRESO LA OMS:

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades.

### AUTOCAUIDADO

Es la capacidad de las personas, las familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, matener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin apoyo de un proveedor de atencion medica.

### 7 CONSEJOS DE LA SALUD:

- Cuidar la alimentacion
- No consumir alcohol
- Dejar de fumar
- Hacer deporte
- Cuidar tu higiene
- Dormir bien
- Cuidar tu salud mental

