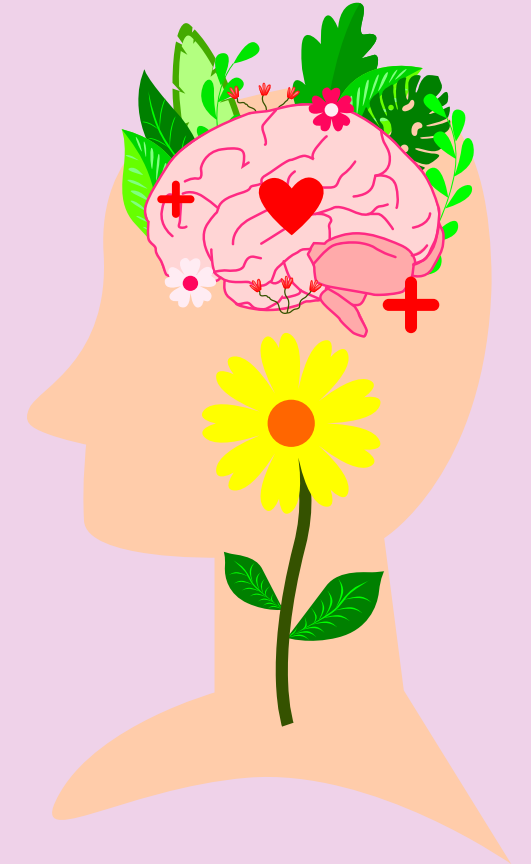


**Universidad Del Sureste  
Mi Universidad  
Campus Tapachula**



**Licenciatura en Enfermería  
Asignatura: Psicología y salud**

**Docente: Lic. Rosario Guadalupe Vera Ovando**

**Actividad: Cuadro Sinóptico**

**Alumno: Abigail Yamileth Ortiz Cabrera**

**1 cuatrimestre**

**Tapachula Chiapas 01 de Diciembre de 2022**

# Fundamentos

## Conciencia somática

La conciencia somática es estar despierto a la vez que se comprende lo que sucede dentro de ella, es darse cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente cuando se está consciente

## objetivo

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

## Enfoque

El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

## Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica

## objetivo

La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos

## como se vincula

La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento

# Fundamentos

## Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende.

### Objetivo

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo

### Función

El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.

## Promoción de estilos de vida saludables

La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud hace referencia a un estilo de vida saludable, que incluya la alimentación, el ejercicio físico.

### Objetivo

Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico

### Función

va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana.