



# UDES

## Mi Universidad



**Nombre del Alumno:** ESTEFANIA LIZETH HERRERA DE LEON

**Nombre del tema:** ENSAYO

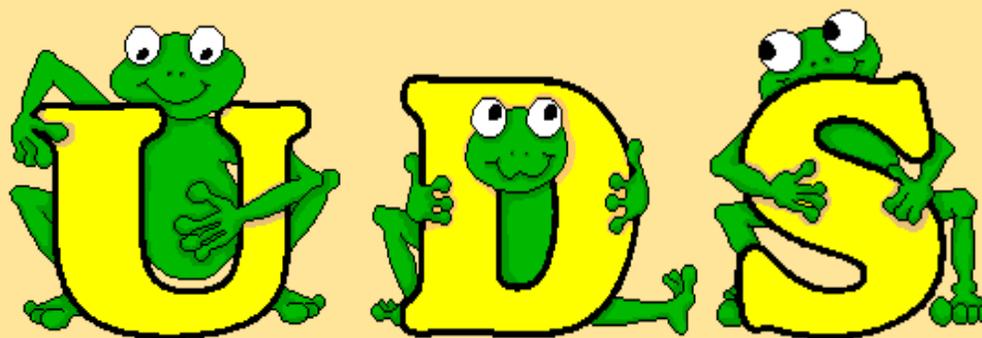
**Parcial:** IV

**Nombre de la Materia:** PSICOLOGIA Y SALUD

**Nombre del profesor:** LIC. LAURA JACQUELIN HERNANDEZ LOPEZ

**Nombre de la Licenciatura:** ENFERMERIA

**Cuatrimestre:** 1RO



**Nombre del Alumno:** ESTEFANIA LIZETH HERRERA DE LEON

**Nombre del tema:** LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

**Parcial:** IV

**Nombre de la Materia:** PSICOLOGIA Y SALUD

**Nombre del profesor:** LIC. LAURA JACQUELIN HERNANDEZ LOPEZ

**Nombre de la Licenciatura:** ENFERMERIA

**Cuatrimestre:** 1RO



**Tabla de contenido**

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES UNIDAD IV ..... 1

LA CALIDAD DE SUENO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA(4.5)  
..... 123

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA(4.6) ..... 125

RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA(4.7)..... 127

CONCIENCIA SOMATICA(4.8) ..... 128

DIMENSION SOCIAL(4.9) ..... 130

RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD (4.10) ..... 133

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES(4.11).....136

(ESTEFANIA LIZETH, 04-DIC-2022)





## INTRODUCCION

ESTE TEMA NOS DA A CONOCER SOBRE LA IMPORTANCIA Y CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DE SUEÑO.

LOS TRASTORNOS DE SUEÑO QUE MAS SUFRE LA CUARTA PARTE DE LA POBLACION EN ESPECIAL LAS MUJERES DE EDAD MEDIA Y ANCIANAS ES EL INSOMNIO.

### 4.5.LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

SE CONSTITUYE EN UN ESTADO DE MUCHA IMPORTANCIA PARA NOSOTROS LOS SERES HUMANOS. LOS TRASTORNOS DE SUEÑO ES UNA DE LAS SITUACIONES MAS PREOCUPANTES DE LA ACTUALIDAD.

SI TENEMOS UNA BUENA CALIDAD DE VIDA OBTENEMOS UNA BUENA Y MEJOR SALUD QUE LO CONSTITUYE UNA BUENA CALIDAD DE SUEÑO.

UNA BUENA CALIDAD DE SUEÑO ES LA MEJOR MEDICINA PARA NUESTRA SALUD Y NOS AYUDA A EVITARNOS DE ENFERMEDADES PSICOLOGICAS Y MEDICAS.

EL SUEÑO DEL SER HUMANO ES A UN RITMO CIRCADIANO DE 24 HORAS.

LA MAYOR PARTE DE LAS PERSONAS ADULTAS SUFREN ALTERACIONES CIRCADIANOS, SOBRE TODO CUANDO TIENEN UN TRABAJO DONDE SE PRESENTAN POR TURNOS. ESTA SITUACION ES PEOR PARA ESAS PERSONAS MAS QUE LAS PERSONAS QUE TIENEN UN TRABAJO ADECUADO CONVENIENTE.

## CONCLUSION

SE NOS RECOMIENDA ACOSTARNOS Y LEVANTARNOS TODOS LOS DIAS A LA MISMA HORA AUN ASI CUANDO NOS DURMAMOS MAS TARDE DE LA HORA HABITUAL DEBEMOS LEVANTARNOS A LA MISMA HORA ABITUADA.



## INTRODUCCION

ESTE TEMA NOS HABLA SOBRE NUESTRO MEJORAMIENTO EN NUESTRA SALUD QUE POR UNA PARTE DEPENDERA MUCHO SOBRE NUESTRA ALIMENTACION, DE QUE CANTIDAD DE COMIDA INGIRAMOS Y QUE TIPO DE COMIDA COMAMOS. ESO DEPENDERA DE NOSOTROS DE COMO QUEREMOS SENTIRNOS EN UN FUTURO.

### **4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida.**

NO EXISTE UNA DIETA IDEAL PARA CADA PERSONA EN EL MUNDO, YA QUE CADA SER HUMANO TIENE REACCIONES DIFERENTES Y TODO DEPENDE DE LA EDAD QUE TENGA, SU PESO, QUE TIPO DE TRABAJO REALIZA.

LA COMIDA QUE COMEMOS DIARIAMENTE DETERMINARA LO QUE OCURRA EN NUESTRO CUERPO.

LAS PERSONAS DE MAYOR EDAD NECESITAN INCORPORAR MAYOR CANTIDAD DE VITAMINAS D Y MANTENERSE ACTIVOS A FIN DE QUE SUS CUERPO RETENGA LA CANTIDAD NECESARIA DE ESAS VITAMINAS.

HACER EJERCICIO FISICO NOS AYUDARA FISICAMENTE Y EMOCIONALMENTE Y TAMBIEN A NO ENVEJECER RAPIDAMENTE.

REDUCE EL ESTRÉS Y MEJORA EL ESTADO DE ANIMO.

LA INACTIVIDAD FISICA ES DE MUCHO RIESGO PARA LA SALUD Y ES ESTAR PROPENSO A AUMENTAR LA PRESION ARTERIAL.

## CONCLUSION

DEBEMOS DE EJERCITAR NUESTRO CUERPO, LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE INCLUYENDO LA ALIMENTACION PARA QUE EN UN FUTURO NO ESTEMOS PROPENSOS A ENFERMEDADES QUE DAÑEN NUESTRA SALUD.



## INTRODUCCION

NOS HABLA DE LA EFICACIA DE LA RESPIRACION DIAFRAGMATICA PARA PROMOVER UN ESTADO DE RELAJACION.

SU VENTAJA ES QUE SE PUEDE UTILIZAR EN CUALQUIER SITUACION PARA UN ESTADO DE TRANQUILIDAD.

### 4.7 Respiración diafragmática o profunda

PSICOLOGICAMENTE TIENE LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y EL SENTIDO DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE NOS AYUDA A CALMAR EL ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD MENTAL Y FISICA.

ESTO NOS AYUDA A DISMINUIR LOS DOLORES DE CABEZA, LA ANSIEDAD, LA PRESION ALTA, ALTERACIONES EN EL DORMIR, ETC.

LA HIPERVENTILACION SE CARACTERIZA POR SER UNA PRACTICA RESPIRATORIA TORACICA RAPIDA, CON JADEOS FRECUENTES, CONTRACCIONES ABDOMINALES E INHIBICION DE LA FASE EXHALATORIA.

PRODUCE SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD, IRRITABILIDAD Y TEMOR.

## CONCLUSION

ES NECESARIO EL ENTRENAMIENTO DE LA RD PARA EL MEJORAMIENTO DE NUESTRA SALUD Y BENEFICIO PARA CUALQUIER MALESTAR QUE TENGAMOS.

## INTRODUCCION

CANSANCIO, DOLORES, ESTRÉS, DESINTERES Y FALTA DE CONCENTRACION.

EXISTE LA POSIBILIDAD DE REVERTIR ESTE PROCESO CON UN ENFOQUE SOMATICO DEL CUIDADO DEL CUERPO Y DE LA RELACION CUERPO-MENTE.

### 4.8 Conciencia somática

LAS POSTURAS Y EMOCIONES NEGATIVAS QUE SURGEN DE ESTA SITUACION PUEDEN CONVERTIRSE EN PLACER, VITALIDAD, MOTIVACION, CREATIVIDAD Y COMUNICACIÓN PARA UN CAMBIO POSITIVO Y PARA LA MEJORA DE NUESTRAS ACCIONES.



LA CONCIENCIA SOMATICA ENFOCA PROCESOS CON RELACION AL CUERPO Y LA MENTE QUE PERMITE CONOCERNOS MEJOR A PARTIR DE NUESTRO ESTADO CORPORAL TALES COMO, LOS SENTIDOS, EL MOVIMIENTO, EL SISTEMA NERVIOSO Y LA ESTRUCTURA MUSCULO-ESQUELETICA, ETC.

EL ORGANISMO SE EXPRESA MEDIANTE EL DOLOR CUANDO ESTAMOS HACIENDO ALGO QUE NO ES FUNCIONAL Y NO LO HACEMOS DE LA MANERA CORRECTA.

### **CONCLUSION**

DEBEMOS CUIDAR LAS POSTURAS DE NUESTRO CUERPO O CUANDO HACEMOS UN MAL MOVIMIENTO O CARGAMOS ALGO MUY PESADO Y HACEMOS MAS FUERZA DE LA QUE NO ES DEBIDA.

### **INTRODUCCION**

ESTE TEMA NOS HABLA SOBRE LA DIVERSIDAD DE ASPECTOS QUE PERMITEN A LA PERSONA INTERACTUAR CON OTRAS.

ES UN COMPONENTE PARA LA VIDA Y EL DESARROLLO DEL SER HUMANO AL RESULTAR IMPOSIBLE SER HUMANO EN SOLITARIO.

### **4.9 Dimensión social**

LA DIMENSION SOCIAL Y COLECTIVA DE LAS PERSONAS ES TAN IMPORTANTE COMO LA DIMENSION SOMATICA O LA PSIQUICA.

Los humanos vivimos habitualmente en sociedad. Y, desde la creación de las ciudades, la urbanización se ha ido ampliando de modo inexorable, prueba del éxito evolutivo de nuestra dimensión colectiva.

### **CONCLUSION**

DEBEMOS INTERACTUAR MAS CON LAS PERSONAS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA DIFERENTE Y SER SOCIABLE CON LOS DEMAS.



## INTRODUCCION

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.

### 4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud

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.

Se deben definir los factores de salud, seguridad y bienestar por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario.

Si tomamos al comportamiento saludable como un proceso multicausal, que como tal puede cambiar momento a momento y que por tanto no es absoluto, se puede hablar de diferentes niveles o posibilidades de comportamiento de salud.

## CONCLUSION

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

## INTRODUCCION

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos.

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

### 4.11 Promoción de estilos de vida saludables

En este sentido, cada uno de nosotros tiene una gran responsabilidad en la preservación de la propia salud y la prevención de enfermedades.

El autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.

Y es que, alimentarnos forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro



peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, y los riesgos asociados a ella como enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el colesterol alto.

### **CONCLUSION**

DEBEMOS DE HACER VARIEDAD DE FRUTAS, VEGETALES Y GRANOS EN NUESTRA ALIMENTACION DIARIA Y SE NOS RECOMIENDA CONSUMIR 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DIA.

ES CONVENIENTE PARA NOSOTROS ESFORZARNOS EN SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES.

