



**Mi Universidad**

**ensayo**

*Nombre del Alumno: Toni Edilberto morales López*

*Nombre del tema: ensayo*

*Parcial: cuarto parcial*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesora: Laura Jaqueline López Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

Síntesis de la antología de sus subtemas: 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida se suele decir que suma una relevancia para cualquier ser humano así mismo es constituida un tercio de nuestra vida que pasamos durmiendo una de las consecuencias sería el ritmo de vida, así mismo señala que una buena calidad de sueño no solo esta constituye un factor de salud así mismo está la perspectiva comportamental como también la estrategias de mejoramiento de la calidad de vida está la nutrición de alimentos así mismo una dieta en distintos aspectos como en edad sexo y tamaño, tener ejercicio físico, tener una determinante respiración regular normal, la respiración diafragma o profunda constituye en la eficacia de la DR, suele tener una ventaja así mismo vinculada con psicológicamente estabilidad emocional, así mismo se relaciona con conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal, como también la dimensión social se compila la información relacionada con los temas que son resorte y afectan a la sociedad en su conjunto, en especial aquellos aspectos que determinan y caracterizan la calidad de vida de los habitantes en un territorio u pueblo, la relación de la conducta del hombre con su salud implica que debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende, la Promoción de estilos de vida saludables nos hace referencia a un estilo de vida saludable, que incluya la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

El sueño constituye una suma de relevancia para cual quiere ser humano, así mismo pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo como consecuencia de vida caracteriza a sociedades industrializadas, un aproximado la cuarta parte de la población sufren de un tipo de trastorno del sueño por mujeres de media edad así mismo también causa insomnio así mismo tiene que acortar las horas de sueño, dormir produce a que las personas que no lo controlan quede afectar como trastorno, afecta como en lo social, y cultural, interpersonales así mismo se necesita un comportamiento, tener rutinas de sueño, tener una perspectiva de sueño, así mismo conocer los nutrientes ingeridos que afecta lo intelectual en la parte psicológicas, lidiar con los hábitos, tener una importancia , el como duermes, y en el ambiente en el cual te encuentras. Unas de las estrategias del mejoramiento de la calidad de vida es la nutrición, de los alimentos que ingerimos a diario depende de gran medida, el bienestar de como nos sentiremos en un futuro, no se forma en cuenta lo que necesita el cuerpo, el ejercicio regular para cada una compensar lo que comemos, el ejercicio físico en muchas personas son una mejoría pero llevándolo regular bien sea para lo estético, o para mejorar su estado de animo o el simple hecho de ayar tranquilidad o despejarse la mente tener algo en mente que al no hacer ejercicio regular al peso o edad puede prevenir ataques cardiacos, al hacer ejercicio nos ayuda a reducir la osteoporosis parte de la respiración tener una regulación esencial psicofísico a través de eso se multiplica de no hacer consiente el simple hecho, de hacer conciencia esto esta muy ligado a el estado físico

La respiración diafragma o profunda Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada, una de las ventajas es utilizar una situación de reducción en un estado de tranquilidad así mismo está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre todo en el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores. Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro) así mismo el

resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda. Uno de los beneficios sería de la respiración diafragmática reduce el dolor, ayuda con el ritmo cardiaco, reduce la ansiedad, reduce la tensión muscular, reduce el estrés, hace que la respiración sea más lenta,

la conciencia somática se constituye en cuantas horas pasas sentado, en la manera e la que estas sentado, en si te estresa al gestionar varias acciones, y haces los mismos gestos todos los días y si adoptas lo mismo hacer referencia de uno mismo, es donde vivimos una situación de constante aceleración respondemos con reiteradas acciones posturas que provocan alteraciones, provocaciones de conductas, dolor, estrés, desinterés y concentración, como también de revertir procesos en enfoques somáticos en el cuidado del cuerpo y relación cuerpo-mente, posturas, emociones, experiencias como también funciones corporales, así mismo se refiere a una experiencia no a lo físico implica a los pensamientos, comportamientos, emoción, sensación y las platicas así mismo la educación somática es la capacidad que tiene un ser humano en sus modificaciones y tener un mejoramiento en el funcionamiento y en la calidad de movimientos permite conocer y desarrollar conciencia por si mismo

así mismo el enfoque somático es llevado a la atención del desequilibrio que causa dolor no hacer cosas de manera correcta que nos provoquen sensaciones dimensión social es el entorno de la interacción con otras personas, que conlleva la expansión de sociabilidad , como el impulso genético que es construir sociedades, interiorizar cultura y estar preparado biológicamente con diferentes especies, aspectos que permiten interactuar con otras personas el lenguaje y la comunicación es el dominio para desarrollarse a mayor rango de conciencia, mayor será el rango de autonomía y autorregulación, por lo que puede decirse que la conciencia somática es el instrumento de la libertad humana, la cual puede expandirse mediante el aprendizaje consciente de sí mismo

la relación de la conducta del hombre con su salud, se constituye por su comportamiento saludable u otro comportamiento que se aprende , la salud proceso que implica identificación, atención, adquisición, practica, desarrollo y mantenimiento como podemos verificar la salud puede manifestarse en corto plazo y largo plazo como también aprender variables de las función del estado saludable, como también mantener una identificación de áreas saludables actuales o perspectivas la salud es cotidianamente practica y voluntaria establecer un habito usar practicas de mejora así mismo las posibilidades de sí mismo, así mismo se relaciona la promoción de estilo de vida saludable analizar y reflexionar las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables vamos allá de la ausencia de las enfermedades que tiene que ver con acciones bajo nuestras responsabilidad, hábitos relacionados con alimentación en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector sanitario.

se identificaron tres estrategias para el fomento, estas se basaron en información, educación, cambio de actitudes, fortalecimiento de la autoestima y toma de decisiones a través de salud móvil, técnicas de motivación, talleres prácticos y psicoeducación.

## conclusión

el desarrollo de perspectivas, estrategias, factores de riesgo, regulación de actividades, tener conciencia de sí mismo, experiencia, calidad y mejora, adaptabilidad, comportamiento y conductas entre otras que promueven estilos de vida saludables es incipiente en escenarios como el lugar de trabajo y la familia, lo cual genera una baja cobertura poblacional y demanda acciones interdisciplinarias desde diferentes campos como el de la mismísima Psicología de la Salud.