



**Nombre del alumno:**

**Yarix Karina Escobar González**

**Nombre del profesor:**

**Lic. Laura Jacqueline López Hernández**

**Nombre del trabajo:**

**Unidad IV**

**Materia:**

**Psicología y salud I**

**Grado:**

**Primer cuatrimestre**

**Licenciatura en Enfermería**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Frontera Comalapa, Chiapas a 04 de Diciembre de 2022

En este trabajo veremos los estilos de vida que nos ayudaran a ser mejor persona y sobre todo cuidar nuestra salud, para mantener una buena calidad de vida , cuidar y realizar acciones que nos ayuden a una mejor calidad hace que también demos una excelente actitud y demostrar que también queremos y valoramos nuestro cuerpo y nuestra vida. Realzar ejercicio, llevar una buena alimentación, mantenernos en estabilidad mental y sobre todo en querer mejorar nuestra calidad de vida hace que estemos bien y que reduzcamos los riesgos de enfermedades y que la vejez se note rápido.

## LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El sueño es algo importante en nuestras vidas y como prueba de ello es que pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, aunque por desgracia existan algunos tipos de trastornos de sueño que aproximadamente una cuarta parte de la población padece, siendo el insomnio el más común. El padecimiento de otros trastornos también puede ser por algunos problemas como psicológico, médico o social también tiene que ver con las emociones. El hecho de descansar muy bien o dormir las horas necesarias no es conocido como un buen descanso si no al buen funcionamiento diurno.

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, que desde el punto de vista fisiológico, en el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos. Un modelo propuesto del sueño es que está determinado por cuatro dimensiones diferentes: tiempo circadiano u hora del día en que está localizado.

Tiempo circadiano: El sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas, coincidiendo con la noche, aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital, pues, por ejemplo, durante los primeros meses de vida, el sueño sigue un ritmo circadiano de 3-4 horas pero la mayoría de la sociedad pierde este ritmo cuando hay labores que hacer. Por otro lado, para lograr fortalecer el ritmo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, se recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.

Ejercicio físico: Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento, el ejercicio también ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, además del estrés y depresión. Existen dos tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, que comprende actividades tales como caminar, andar en bicicleta, correr y nadar; y el anaeróbico, como levantar pesas, el ejercicio también ayuda a prevenir la hipertensión. El ejercicio físico contribuye —en casi todos los casos— a reducirlas, lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardíacas, la probabilidad de diabetes, la arterioesclerosis. Ocurre una caída de la presión sanguínea después del ejercicio, por debajo de los niveles de reposo.

Respiración: La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica, es algo esencial y primordial para la vida que nos marca el inicio y el final de la vida, es la única característica humana que es de manera voluntaria.

La respiración diafragmática o profunda tiene como ventaja un estado de relajación, esto ayuda a que el cuerpo se relaja cuando se sufre de dolores de cabeza, depresión, ansiedad y La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria. Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia. Se ha estudiado que la hiperventilación afecta y provoca un estado de ansiedad, irritabilidad y temor, todo lo contrario a la respiración diafragmática.

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. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración, la conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal, es algo que viene de la mano con la conducta física, el comportamiento, las emociones y sensación.

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas 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, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales. Es lo que permite que las personas interactúen entre sí y eso les hace tener una conciencia o una buena expresión para poder entenderse. La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica.

Relación de la conducta del hombre con su salud: el comportamiento saludable, se adquiere, aprende y se practica, y se tiene como objetivo obtener la salud biopsicosocial. Para afrontar a la salud como un proceso y no un estado absoluto. Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana Identificación de la o las áreas saludables actuales o en perspectiva, repetición constante de los comportamientos saludables.

La disciplina es algo que tenemos que poner de nuestra parte como un reto para realizar las cosas, como hacer ejercicio, llevar una dieta balanceada etc. Pasos sucesivos: Considerar que un proceso es una secuencia de comportamientos que se van especializando o perfeccionando con el curso del trabajo al ejercerlo a noción de salud por ausencia de enfermedad o cura de la Enfermedad. Hay que rescatar las posibilidades de la salud en sí misma, la salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

Promoción de vidas saludables. En la actualidad cada día nos cuesta más ver si tenemos una vida saludable y es que, mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene. La salud no solamente es no presentar enfermedades sino que también implica el cómo estamos psicológicos, mentalmente y emocional y tener ciertas relaciones con ámbitos. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Debemos aprender a ser autocuidadosos con nuestra salud y ver lo que nos beneficia para continuar con eso ya sea alimentos o alguna rutina diaria, y si solo nos perjudica necesitamos desecharla, sobre todo cuidarnos de consumir alcohol o tabaco ya que eso siempre será dañino para nuestra salud.