



ASIGNATURA: "PSICOLOGÍA I"

DOCENTE: LAURA JAQUELINE HERNANDEZ LÓPEZ

ALUMNO(A): LIXAJAY BRAVO CARRILLO.

GRADO: 1 GRUPO: " A".

4.5 La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

4.7 Respiración diafragmática o profunda

4.8 Conciencia somática

4.9 Dimensión social

4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud

4.11 Promoción de estilos de vida saludables

Introducción

Estilo de vida saludable son aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana es importante llevar una dieta y el ejercicio físico, no tanto por verse bien físicamente sino para mantener una mejor salud.

La actividad física asocia muchos beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.

Los buenos hábitos saludables son buenos para una mejor calidad de vida, Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida.

Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en coche y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como puede afectar al individuo o puede ocasionar ciertas enfermedades como diabetes.

Aunque no todas las enfermedades se pueden prevenir, pero si se puede lograr detener un pronto desarrollo de estas como las enfermedades crónicas o hereditarias. Varios estudios han demostrado gran relación entre las conductas de las personas y su estado general de salud de acuerdo con el estilo y calidad de vida, ésta determina como se puede encontrar la persona en sus condiciones de salud. La forma de vida en la sociedad de consumo, que son nocivos para la salud, tanto física como psicológica, de tal manera que es fundamental abordar la promoción de la salud fortaleciendo aquellas conductas y estilos de vida para que dichas nos conduzcan a lograr un estilo de vida saludable.

Desarrollo

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida:

El sueño como tal es un indicador de salud; una cantidad suficiente, así como una calidad adecuada deben ser consideradas indispensables para un estilo de vida saludable del mismo modo que la realización de actividad física y una adecuada alimentación. La calidad del sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas.

¿Por qué es importante dormir bien? es tan importante para la salud como practicar actividad física y una alimentación saludable, ya que nos permite llevar adecuadamente nuestras actividades diarias, disminuyendo el estrés y equilibrando nuestro estado de ánimo, por lo que los espacios de descanso son fundamentales a pesar de un ritmo de vida muy acelerado.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida:

Para algunos, la calidad de vida puede ser solo sentirse bien, no tener síntomas y poder realizar las actividades diarias sin inconvenientes, pero es mucho más que eso. La calidad de vida es el resultado de una combinación compleja de muchas variables que hacen nuestro bienestar. Es un concepto que integra el bienestar físico, mental, ambiental y social de cada persona.

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica; la forma en que respiramos afecta nuestra manera de pensar, de sentir y de comportarnos, y viceversa.

Respiración diafragmática o profunda

Es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). La base de casi todas las técnicas de meditación o relajación, que pueden reducir tus niveles de estrés, reducir tu presión arterial y regular otros procesos corporales, tanto como a las personas que padecen ansiedad.

Conciencia somática

La educación somática es un enfoque mente-cuerpo para mejorar la función del cuerpo humano e incorporar en su práctica la conciencia y el movimiento.

El objetivo, es integrar el cuerpo y la mente para mejorar el equilibrio, la postura, facilitar y mejorar el movimiento, así como aliviar el dolor.

Parte de la premisa de que el ser humano tiene un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se expresa cuando una acción se hace fácil y sin esfuerzo, esta disponibilidad no se debe a ningún atributo físico ni a la posesión de ciertas habilidades, sino a un conocimiento consciente de uno mismo.

Mediante el aprendizaje de las diferentes técnicas y métodos somáticos se logran los siguientes resultados:

- Mejorar la postura y la respiración. Mejorar la coordinación, la flexibilidad y la capacidad para actuar.
- Reducir y equilibrar el tono muscular predominante.
- Mejorar la habilidad para la orientación espacial.
- Aumentar la cualidad y destreza de los movimientos al hacerlos más simples, fluidos y fáciles.
- Equilibrar las funciones de los hemisferios cerebrales.
- Incrementar la retroalimentación sensorial consciente.
- Favorecer el desarrollo de una meta cognición motriz.
- Desarrollar la autoestima.
- Reducir la fatiga y el estrés.

Dimensión social

En las relaciones humanas hay muchos factores que juegan un papel fundamental a la hora de ayudar o evitar una correcta relación entre personas. Unas de las razones principales de la dimensión social son: Las relaciones interpersonales, la sociedad, las interacciones personales, El lenguaje y el ambiente.

La necesidad de comunicarnos con nuestra familia. Cuando nos relacionamos socialmente en una fiesta. Cuando hacemos nuevos amigos en la escuela o universidad.

La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento. Ello incluye el desarrollo de procesos de apoyo y ayuda mutua, un ejemplo de los cuales es el cuidado a quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y dependencia.

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento humano con la salud es muy complejo en si debido a la falta de responsabilidad de ciertas personas no todas tienen un buen hábito saludable en sus rutinas cotidianas lo cual es importante aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana.

Para ser una persona sana hay que tener buena salud física, pero también necesitamos sentirnos bien emocionalmente y disponer de un entorno social favorable, lo que nos permitirá afrontar mejor las situaciones de estrés y ansiedad que se presenten.

Enfrentar la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento, aprender a identificar las variables como en función en el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana,

Promoción de estilos de vida saludables

La Organización Mundial de la Salud 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.

La promoción de la salud es un tema prioritario en psicología de la salud. y se desarrolla y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de, saludable. Existe una clara relación entre la conducta de las personas y su estado cognitivo la salud. El estilo y calidad de vida determina cómo se siente la persona en términos de salud.: existen hábitos, producidos por la forma de vida de las urbes, que son nocivos para la salud, tanto física como psicológica.

Conclusión

La importancia de tener una vida más saludable en estado físico y mental y psicosocial, como tal es bueno tener una vida saludable, porque nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y que para poder tener una buena calidad de vida solo tenemos que hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, no fumar ni consumir drogas, no tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, consumir una dieta saludable y balanceada, tener higiene.

Bibliografías

https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/

https://saludcomportamientosalud.blogspot.com/2019/05/formas-en-que-se-relacionan-el_2.html

<https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/>