



UDS

Mi Universidad

Cuadro sinoptico

Nombre del Alumno: Michell Guillén Soto

Nombre del tema: Estilos de vida

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I cutrimestre

Los estilos de vida saludable

Variables físicas

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo.

La actividad física ayuda a

- Mantener peso
- Reducir presión
- Reducir dolor

Variables psicológicas

Durante el periodo de la adolescencia se enfrentan a nuevas situaciones que les ofrece oportunidad de consumir bebidas alcohólicas o fumar

Variables sociales

La organización mundial de la salud define que los determinantes sociales de la salud como las circunstancias en las que nacen o crecen, trabajan o viven influyen sobre la vida cotidiana.

Variables espirituales

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros

Calidad del sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño es de suma relevancia para la vida del ser humano la prueba de ello es que pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, afecta cuando no se duerme o descansa por completo el tiempo necesario

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Del alimento que ingerimos a diario depende el grado de bienestar que tenemos y también el cómo nos sentiremos a futuro

Respiración diafragmática o profunda

La respiración diafragmática ayuda a promover un estado de relajación generalizada la ventaja de esto es que se puede hacer en cualquier situación

Conciencia somática

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmadurez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso

Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con las personas esto es el impulso genético que lo lleva a constituir sociedades

Relación de la conducta del hombre con la salud

Se deben definir los factores de salud, seguridad y bienestar por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario, la salud debe de ser especializada que impongan métodos y estrategias

Promoción de estilos de vida saludable

Cuidar tu alimentación, tener cuidado con el alcohol, dejar de fumar, hacer deporte, cuida tu higiene, duermes bien y no te olvides de tu salud mental

conclusión

para tener un buen estilo de vida se necesita de un conjunto de comportamientos como los os n la alimentación para que nuestro cuerpo tenga los nutrimentos necesarios, hacer ejercicio para mejorar nuestra condición y flexibilidad, tener nuestro horario de descanso sin interrupciones para poder descansar y recargar energías básicamente es evitar los factores de riesgo de nuestra vida también sirve hacer cambios en nuestros hábitos diarios ir trabajando día a día hasta tenerlos con reglas que ayuden a mejorar nuestra condición física y mental que también es importante e influye en el estilo de vida.