

A large, dark blue version of the UDS logo is centered on the page. It consists of a stylized graphic of three curved lines on the left, followed by the letters 'UDS' in a very large, bold, sans-serif font. Below this, the words 'Mi Universidad' are written in a slightly smaller, bold, sans-serif font.

Estilos de vida saludable

Nombre del Alumno: marcia Guadalupe gordillo santiago

Nombre del tema: estilos de vida

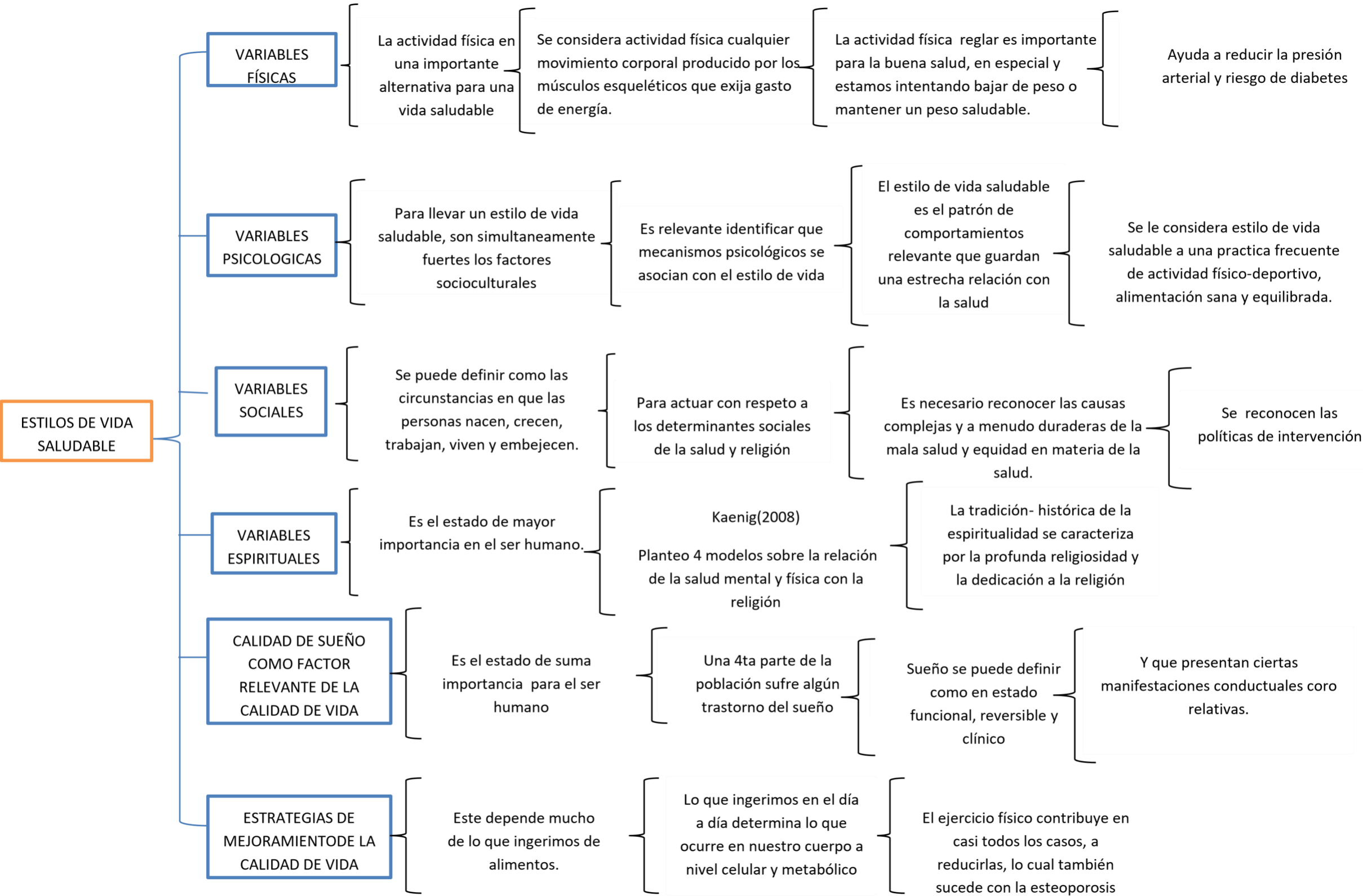
Parcial: 4

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Angel galindo arguello

Nombre de la Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: I



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLES FÍSICAS

La actividad física en una importante alternativa para una vida saludable

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial y estamos intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.

Ayuda a reducir la presión arterial y riesgo de diabetes

VARIABLES PSICOLOGICAS

Para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente fuertes los factores socioculturales

Es relevante identificar que mecanismos psicológicos se asocian con el estilo de vida

El estilo de vida saludable es el patrón de comportamientos relevante que guardan una estrecha relación con la salud

Se le considera estilo de vida saludable a una práctica frecuente de actividad físico-deportivo, alimentación sana y equilibrada.

VARIABLES SOCIALES

Se puede definir como las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen.

Para actuar con respeto a los determinantes sociales de la salud y religión

Es necesario reconocer las causas complejas y a menudo duraderas de la mala salud y equidad en materia de la salud.

Se reconocen las políticas de intervención

VARIABLES ESPIRITUALES

Es el estado de mayor importancia en el ser humano.

Kaenig(2008) Planteo 4 modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión

La tradición- histórica de la espiritualidad se caracteriza por la profunda religiosidad y la dedicación a la religión

CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

Es el estado de suma importancia para el ser humano

Una 4ta parte de la población sufre algún trastorno del sueño

Sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y clínico

Y que presentan ciertas manifestaciones conductuales correlativas.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Este depende mucho de lo que ingerimos de alimentos.

Lo que ingerimos en el día a día determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico

El ejercicio físico contribuye en casi todos los casos, a reducirlas, lo cual también sucede con la osteoporosis

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

Schwartz señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida

CONSCIENCIA SOMÁTICA

Se enfoca en los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor

Es una experiencia que no solo implica mi físico, si no también mi pensamiento

La educación somática

Habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento

DIMENSIÓN SOCIAL

organiza en torno a la interacción con otras personas

Construcción de la propia identidad

Necesidad de comunicación con nuestra familia

Existen 4 dimensiones

- ° social
- ° económica
- ° ecológica
- ° esencia

RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

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

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La salud puede definirse como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Formas de cuidar la salud

Cuidar la alimentación, no consumir alcohol, no fumar, hacer deporte, cuidar la higiene, dormir bien.

CONCLUSIÓN

La salud física como mental y espiritual es algo demasiado importante en la vida, hay personas en las que son demasiadas creyentes y otras que no lo son .

Un estilo de vida saludable hablando de nuestro cuerpo es necesario tomarlo en cuenta ya que es un factor necesario en la vida cotidiana, es necesario una vida saludable y sana llevando una dieta, y haciendo ejercicio físico.

También incluimos el mental, algo también muy esencial en la vida, ya que si no estamos bien mentalmente hablando no podremos estar bien físicamente, existen diversos ejercicios mentales que ayudan a calmar y dar tranquilidad a la mente, ya sea por estrés, cansancio etc.

También implica el comer lo necesario y no abusar de la comida.

El hacer ejercicio ayuda mucho, algunas personas pueden encontrar algún tipo de paz al realizar cualquier tipo de ejercicio y eso es bueno.

BIBLIOGRAFIA

universidad del sureste,2022. Antología de psicología de la salud.PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LLEN103.%20%20PSICOLOGIA%Y%20SALUD.pdf>

NO. Autor : versao impressa Alternativas en psicología

<http://pepsic.bvsalud.org>

NO. Desconocido

<https://ve.scielo.org> pdf