



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.

Nombre del tema: Los estilos de vida saludable.

Parcial: 4.

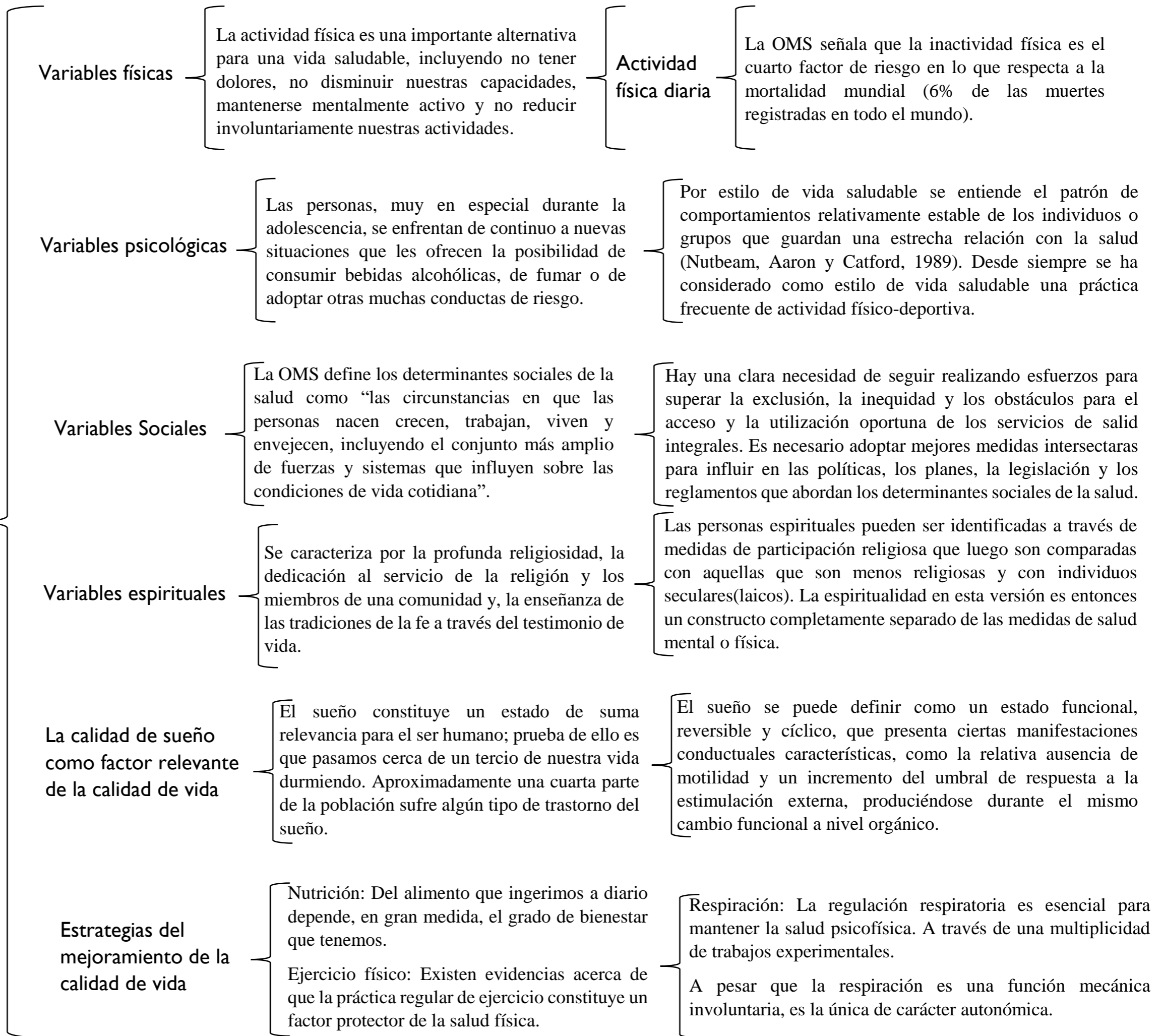
Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: primer I.

Los estilos de vida saludable



Los estilos de vida saludable

Respiración diafragmática o profunda

Durante la inspiración el diafragma (principal músculo respiratorio) se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula.

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase inhalatoria. Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia (alcalosis sanguínea), cambios en la presión sanguínea, tasa cardíaca y debilitamiento neuromuscular.

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: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

Dimensión social

Se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a construir 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.

La persona nace en una sociedad (antes de nacer ya se está condicionado por una variedad de aspectos sociales) y necesita vivir en sociedad, esta favorece la adaptación al medio, lo que le multiplica las posibilidades de sobrevivir. Nace de otras personas y requiere la presencia de otras personas para sobrevivir, llegar a ser ella misma en todos sus extremos y vivir una vida plena.

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, la salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento y desarrollo. Debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

Disciplina: La salud se ejerce cotidianamente y se practica de manera dirigida y voluntaria. El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones, referirse a los comportamientos específicos sobre que se hace.

Promoción de estilos de vida saludable

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en la relación de diversos ámbitos.

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en la relación de diversos ámbitos.

Conclusión.

En la realización de este trabajo puede comprender cuales son los estilos de vida saludables, que básicamente nosotros como personas ay veces que no le ponemos la importancia que se le tiene que poner. En la vida cotidiana no llegamos a comprender o a darnos cuenta de cómo vivimos el día a día y en algunos factores no somos tan cuidadosos de poder cuidarlos.

Para llevar un estilo de vida saludable se necesita cumplir de todos estos parámetros para que nosotros mismos podamos darnos cuenta de la diferencia y el cambio que podemos llegar a obtener.

Si uno de estos parámetros se encuentra afectado es posible que nuestro estilo de vida no se de los más óptimo y tengamos que componer de una manera sencilla ese factor que se encuentra desequilibrado, cada uno de nosotros tenemos que evaluarnos de cómo vivimos nuestro día a día y poder componer si se puede de manera sencilla ese parámetro que no nos permite llegar a tener un estilo de vida saludable.

Bibliografía.

Universidad del Sureste. 2022. Antología de psicología y salud.PDF. Estilos de vida saludable. Paginas (113 ala 126).

José María. Silvia Medina. Silverio Barriga. Ana Ballesteros. 2004. Psicología de la salud y de la calidad de vida. Paginas (41 ala 55).

<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>.

<https://www.veritasint.com/blog/es/estilos-de-vida-saludable/>.