

*Nombre del Alumno: Yureni Vanessa Cruz Mendez*

*Nombre del tema: Estilos de vida saludables*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Psicología*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*



### VARIABLES FÍSICAS

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

- Ventaja
- Consecuencia

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

Puede repercutir de manera negativa en nuestro bienestar y calidad de vida, aumentando el riesgo de sufrir una enfermedad tanto física como psicológica



### VARIABLES PSICOLÓGICAS

Es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica

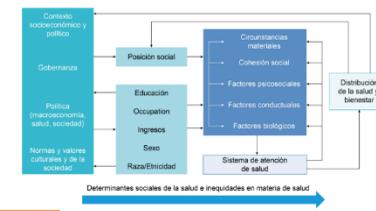
#### Clasificación

- Independientes: Son aquellas que el investigador manipula
- Dependientes: Son aquellas en la que en la investigación mide variaciones

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

### VARIABLES SOCIALES

Circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana



#### Determinantes

- Atracción o proximidad: En términos generales, cuanto mayor atracción se experimenta menor es la distancia interpersonal
- Tarea o actividad: En situación de competición la distancia interpersonal se amplía mientras que en situación de cooperación disminuye.
- Percepción de estatus social: Concretamente éste aumenta cuanto más diferencia de estatus se percibe entre las personas que interactúan



### VARIABLES ESPIRITUALES

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida

#### Versiones

- Tradicional-histórica: Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida
- Moderna de espiritualidad: Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional
- Tautológica: Se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos
- Clínica moderna: Esta versión se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



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

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo

- Ventaja
- Consecuencia

Los beneficios de dormir para la salud · Mejora la concentración y la memoria · Ayuda a reparar y sanar · Mejora del estado de ánimo · Mejor rendimiento físico

Si no duermes el tiempo suficiente, tu bienestar físico y mental puede verse afectado



Nutrición

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.



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.

Existen 2 tipos de ejercicio:

- Aeróbico
- Anaeróbico

Basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares

Consiste en realizar actividades de alta intensidad



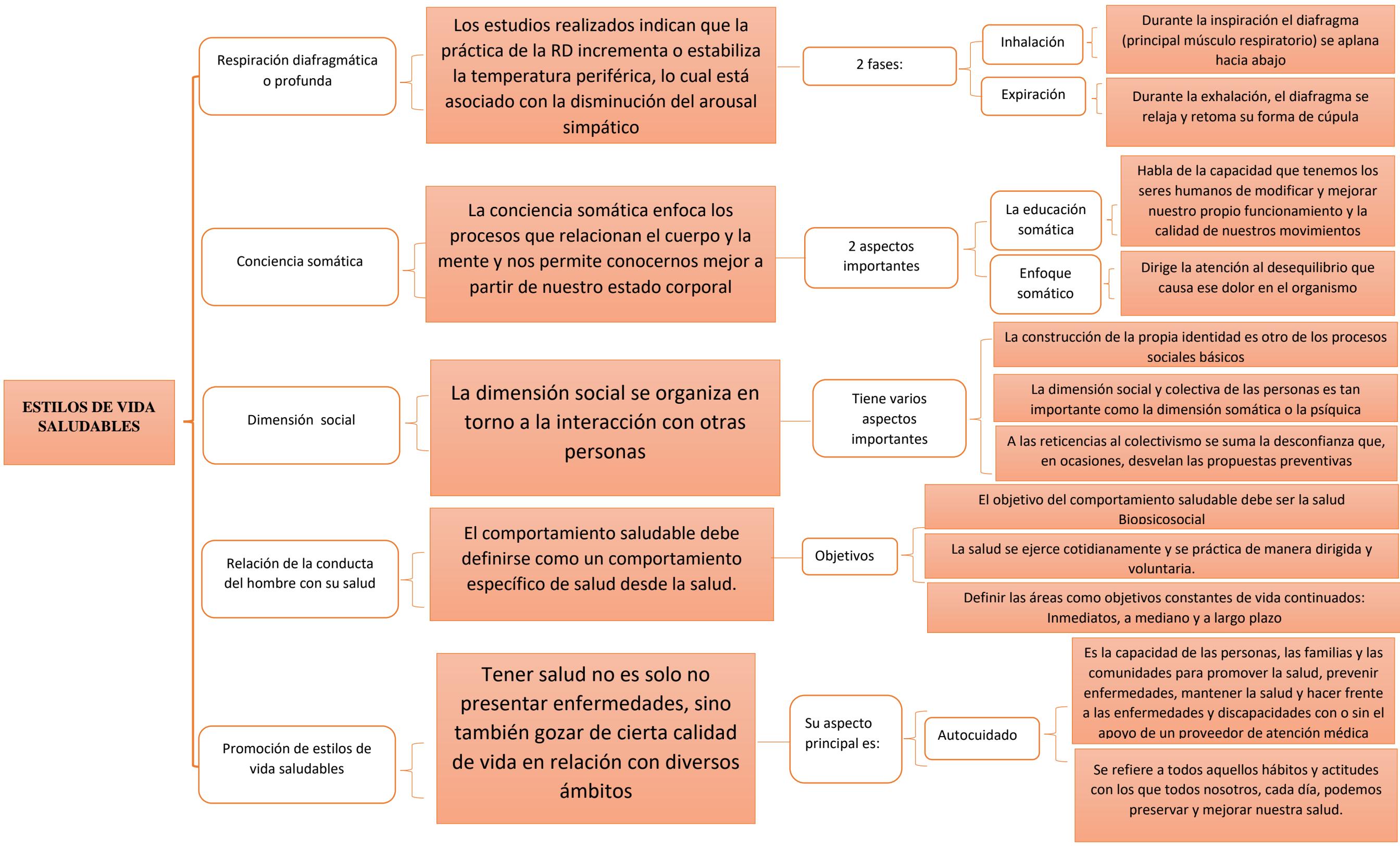
Respiración

La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida

Existen 2 aspectos importantes

Lo referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea)

La función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular



En conclusión del tema en general se trata acerca de cómo tener un estilo de vida saludable y de todos los componentes que ya se interfieren. Tener un estilo de vida bien conlleva de muchos aspectos importantes, tales como la ejercitación, es decir, un buen funcionamiento físico, esto nos ayudaría a estar sanos tanto de forma física como psicológica y también a tener una buena salud y sobre todo prevenir enfermedades futuras a causa del sedentarismo entre otros. Otra parte inicial importante es también nuestra salud psicológica que básicamente es lo principal que debemos de cuidar y de mantener estable ya que sin esta todo se desborda debido a que tener un buen entendimiento psicológico o mental nos dará claridad para hacer bien las cosas y los proyectos de vida saludable que queremos obtener y lograr. Otro aspecto muy importante que debemos de tener en cuenta y sobre todo respetarlo es el aspecto religioso o espiritual de las personas ya que cada quien tiene sus propias creencias y sus propios derechos que ser como quieren y deciden ser y creer. Todas las personas tenemos maneras muy diferentes de ver la vida, mas sin embargo todos deseamos tener un estilo de vida saludable. Una base fundamental de tenerlo también es el factor del sueño y descanso que para nosotros es vital para poder mantener un buen estilo de vida y poder tener una salud tanto física como psicológica estable.

## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD>

[https://www.google.com/search?q=respiracion&tbm=isch&ved=2ahUKEwiDmv702uH7AhWVnGoFHc0LDxMQ2-cCegQIABAA&oq=respiracion&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQQzIECAAQQzIECAAQQzIECAAQQzIFCAAQgAQyBAgAEEMyBAgAEEMyBAgAEEMyBQgAEIAEMgUIABCABDoECCMQJzoICAAQgAQQsQM6BwgAELEDEENQsQhYhRtguR5oAHAAeACAAaEDiAHlDpIBCjAuMTAuMS4wLjGYAQCgAQGqAQtn3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=3nyNY4OzNJW5qtsPzZe8mAE&bih=601&biw=1280&hl=es-419#imgrc=EpvDIFCJSUbJwM](https://www.google.com/search?q=respiracion&tbm=isch&ved=2ahUKEwiDmv702uH7AhWVnGoFHc0LDxMQ2-cCegQIABAA&oq=respiracion&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQQzIECAAQQzIECAAQQzIECAAQQzIFCAAQgAQyBAgAEEMyBAgAEEMyBAgAEEMyBQgAEIAEMgUIABCABDoECCMQJzoICAAQgAQQsQM6BwgAELEDEENQsQhYhRtguR5oAHAAeACAAaEDiAHlDpIBCjAuMTAuMS4wLjGYAQCgAQGqAQtn3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=3nyNY4OzNJW5qtsPzZe8mAE&bih=601&biw=1280&hl=es-419#imgrc=EpvDIFCJSUbJwM)

libro(insomnio)

