



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez

Nombre del tema: Estilos de vida saludables

Parcial: Cuarta unidad

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre, grupo A.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES FÍSICAS



Actividad física

Concepto

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

Parámetros que indican calidad de vida saludables

- Frecuencia
- Intensidad
- Duración

Beneficios

- Ayuda al desarrollo personal y social armónico.
- Influencia en hábitos de práctica durante la edad adulta.
- Reduce hábitos negativos (consumo de tabaco y alcohol).
- Ayuda a mantener estados emocionales positivos.
- Disminuye la depresión y la ansiedad.

Importancia

- Importante para la mejora del auto concepto del sujeto, (las personas que realizan ejercicio mantienen más fácilmente el peso adecuado y saludable, presentan un aspecto más atractivo).
- Importante porque reduce el riesgo de enfermedades. (Cardiovasculares y diabetes)

Actividad física necesaria

Realizar gradualmente hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada.

Hábitos recomendados

- Realizar actividad física regularmente
- Llevar un plan de alimentación saludable.

Relación con la psicología

La actividad física se ha usado como terapia, debido al impacto positivo en una diversidad de esferas psicológicas: como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

VARIABLES PSICOLÓGICAS



Factores

La motivación, La percepción, El aprendizaje, La actitud

Tipos

Procesos psíquicos

Implican una secuencia de operaciones, por ejemplo, se piensa siguiendo ciertos pasos, se aprende respetando ciertas etapas.

¿Qué incluye?

- Memoria
- Pensamiento
- Percepción
- Creatividad
- Aprendizaje

Intensidades

Son vivencias, se siente o vive una experiencia con alta o baja intensidad psicológica.

¿Qué incluye?

- Sentimientos
- Emociones

Configuraciones psicológicas

No son procesos ni intensidades, sino un conjunto de significados integrados en unidades psicológicas.

¿Qué incluye?

- Autoestima
- Valores
- Vocación
- Identidad

Mecanismos psicológicos asociados a la calidad de vida

Auto concepto físico (Rodríguez, Goni y Ruiz de Azúa, 2006)

Conjunto de percepciones de capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo evolutivo de manera diferente para cada uno de los dos géneros y la frecuencia de actividad deportiva o el índice de masa corporal.

Estilos de vida (Balguer, 2002)

Práctica frecuente de actividad físico-deportiva, una alimentación sana y equilibrada, una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de consumo de tabaco y drogas.

Relación

- Auto-concepto físico elevado: es el que sostiene una forma de vivir más sana.
- Estilo de vida sano: el que trae de la mano un auto-concepto físico más positivo.
- Relación con el concepto del yo-físico más positivo y elevado.

Diferencias

- Estilo de vida saludable: Es consecuencia de percibirse físicamente competente.
- Auto-concepto físico positivo: Derive de una serie de costumbres sanas en la vida diaria.



VARIABLES SOCIALES



Determinantes sociales

Concepto

Son las 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.

Incluyen

- Políticas
- Sistemas económicos
- Programas de desarrollo
- Normas
- Políticas sociales
- Sistemas políticos.

Objetivos

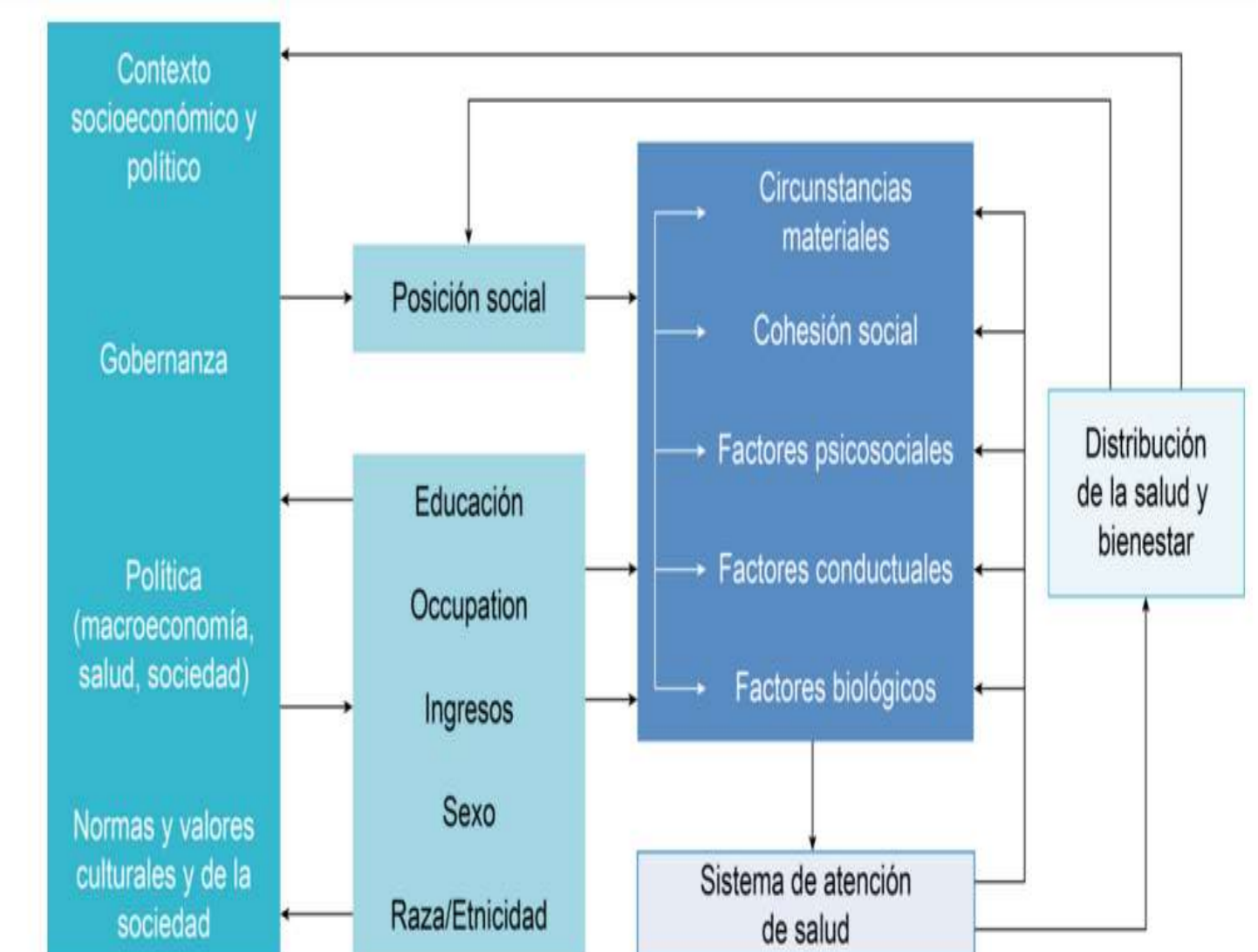
- Eliminar los principales obstáculos que repercuten en la salud.
- Resolver algunos problemas de salud de más difícil solución en la Región que están estrechamente vinculados con las dimensiones de la inequidad.
- Apoyar así la transición progresiva hacia la salud universal.

Desigualdades

Se le considera a esas condiciones de una población con un resultado diferente y que posiblemente sea inevitable

Inequidades

Se le considera a esas condiciones de una población cuyas diferencias puedan ser innecesarias y evitables.



Concepto

Los hábitos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

VARIABLES ESPIRITUALES



Concepto

Es la esencia de una persona, como una búsqueda de significado y propósito en su vida.

Impacto positivo en la salud

Mayores niveles de implicación religiosa están asociados positivamente a indicadores de mayor bienestar general y calidad de vida.

Koenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad

Versión tradicional-histórica de espiritualidad

Constructo completamente separado de las medidas de salud mental o física.

Versión moderna de espiritualidad

Conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares"

Versión tautológica moderna de espiritualidad

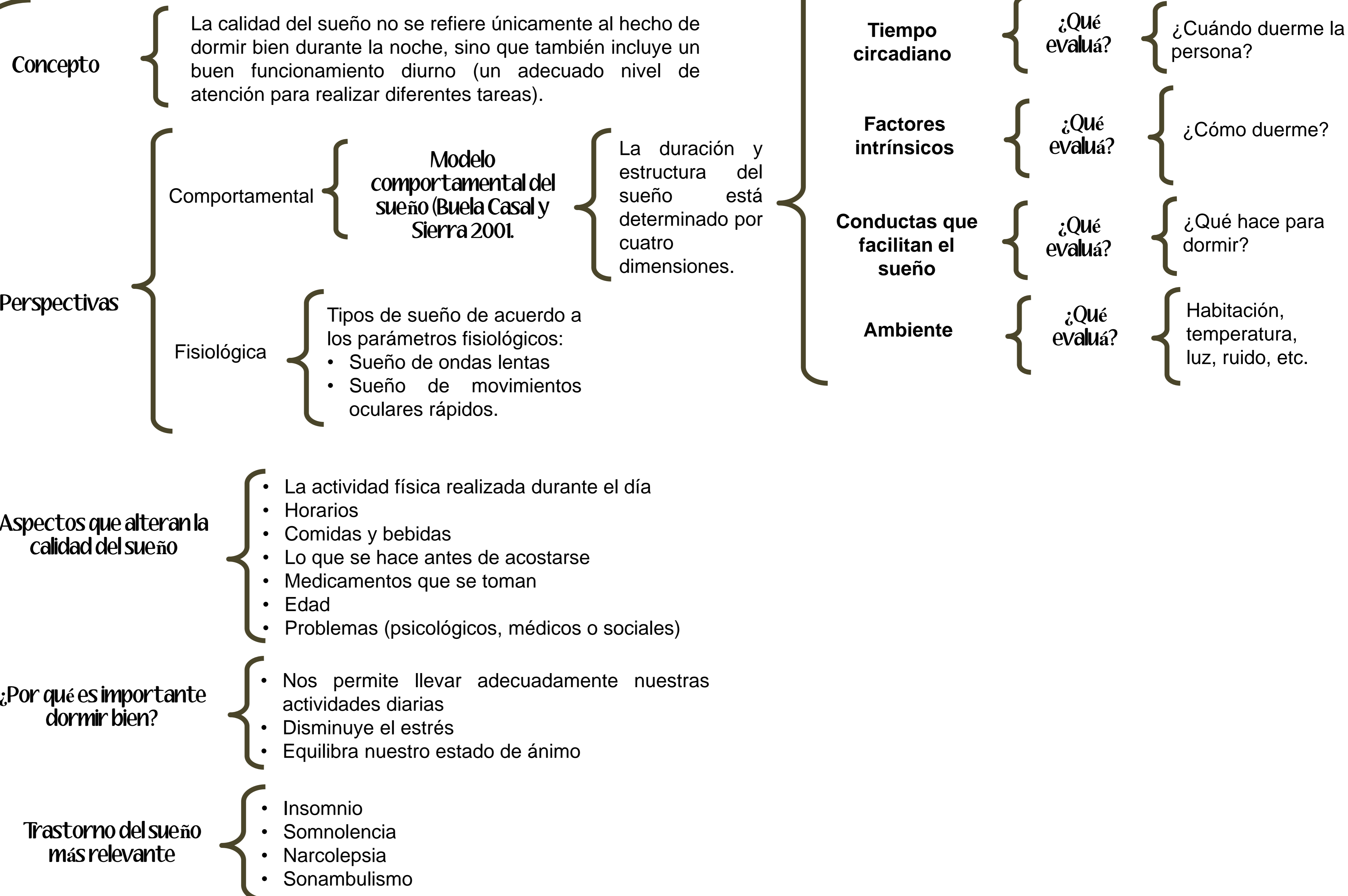
Incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva entre estas dos variables.

Versión clínica moderna de espiritualidad

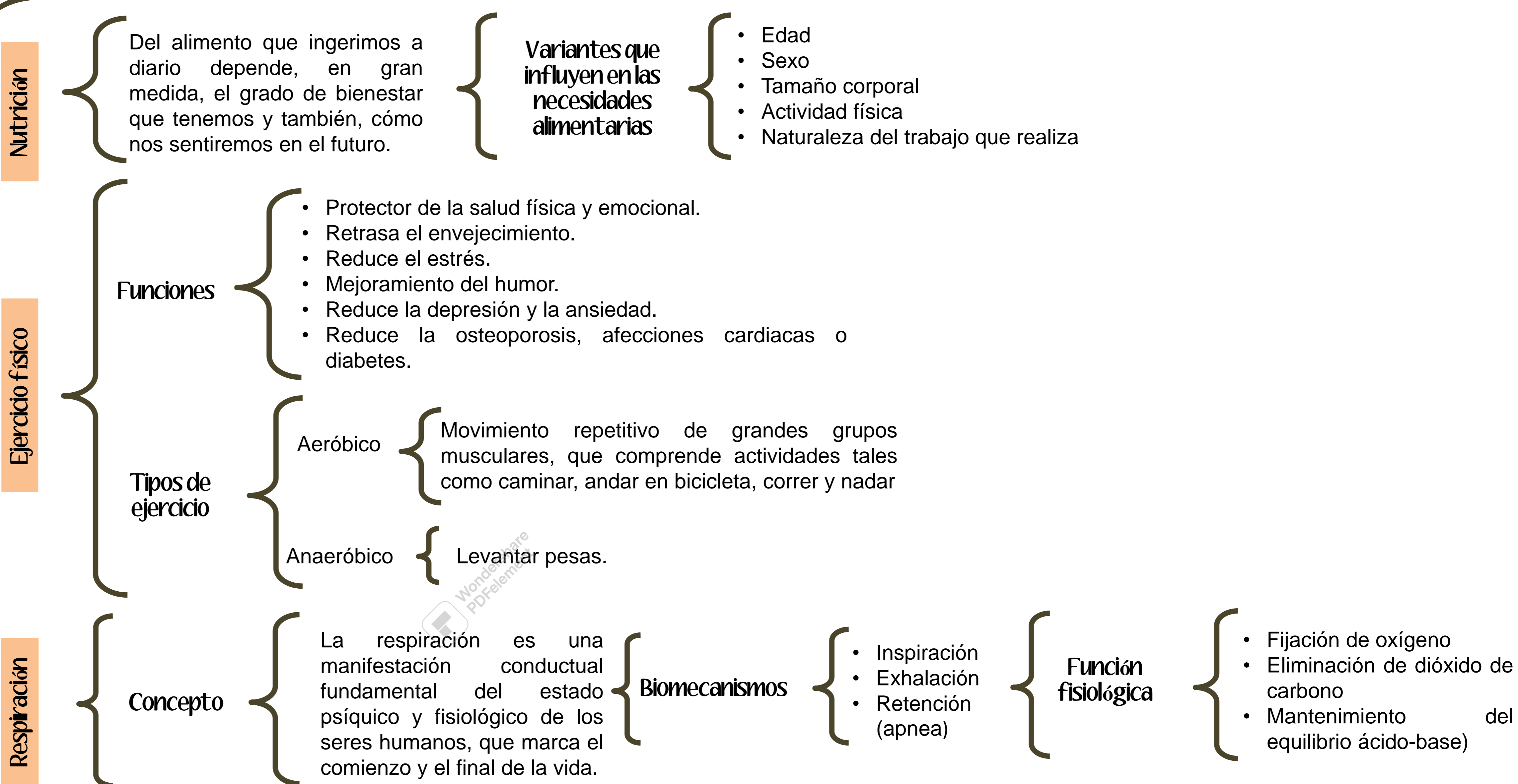
Incluye el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo)

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

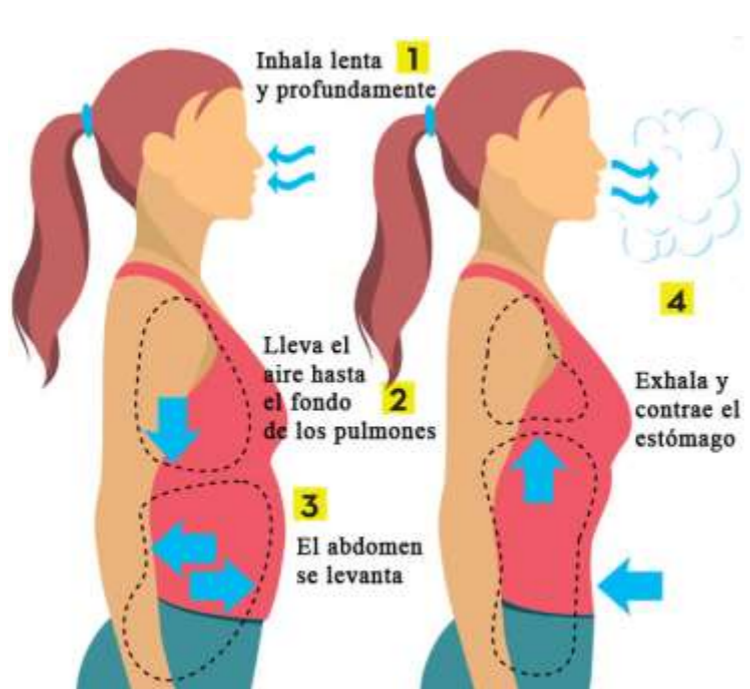
CALIDAD DE SUEÑO



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA

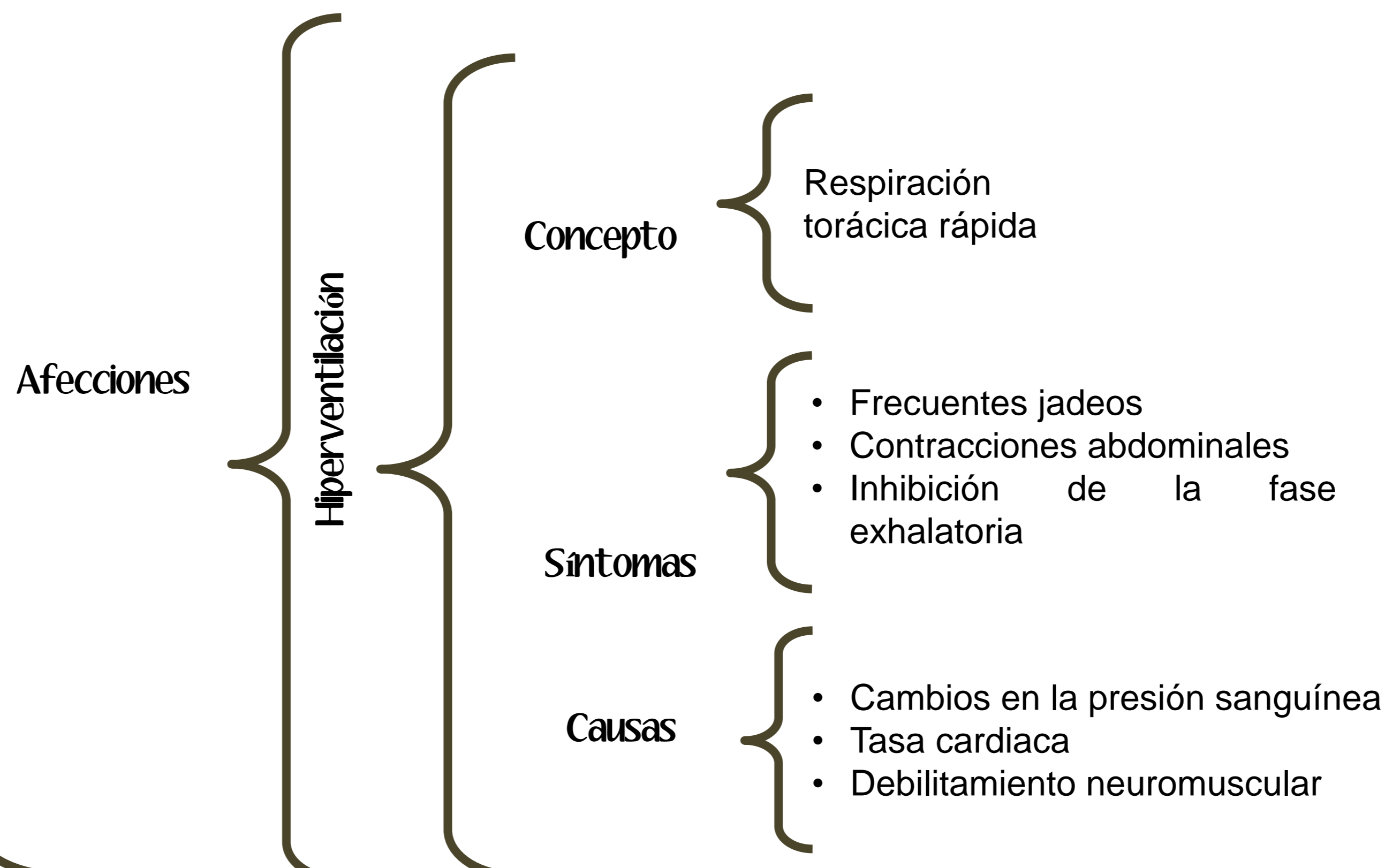


Respiración diafragmática



Concepto

Los hábitos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

conciencia somática



¿Qué es??

Enfoca procesos que relacionan el cuerpo y la mente.

Objetivo

Permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal

Funciones corporales que participan en el proceso

- Mejorar sentidos y el movimiento
- Sistema nervioso
- Estructura musculo-esquelética
- Alivia dolor

¿Qué implica?

- Emociones
- Pensamientos
- Sensaciones
- Comportamientos.

La educación somática

Capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo

El enfoque somático

Dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

Dimensión social



Concepto

Interacción con otras personas

¿Cómo socializan?

Intercambio continuo de acciones

- Desempeño de roles
- Ajuste del comportamiento

Procesos sociales

1 La persona socializa a través de:

- Costumbres.
- Cultura en la que nace o vive

2 Se moldea a la persona hasta que acepte las normas y valores sociales característicos del grupo donde habita

3 Construcción de la propia identidad

- Propia existencia
- Autorrealización.
- Reconocer similitudes
- Sentido de su cuerpo

¿En qué favorece?

- Vivir en sociedad.
- Adaptación al medio.
- Multiplica las posibilidades de sobrevivir.
- Pertenencia a un determinado grupo.

¿Qué implica la expresión de la sociabilidad

- Constituir sociedades
- Generar e interiorizar cultura
- Vivir con otros de su misma especie
- Sociabilidad
- Vivencia de experiencias sociales.

RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

¿Qué es la salud?

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Elementos en comportamientos saludables

1. La medicina en general y los médicos tratan con la enfermedad.
2. La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal.
3. Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha.
4. Enfrentar la salud desde la salud.
5. Como proceso de salud.

Comportamiento saludable

Comportamiento específico de salud desde la salud.

Objetivo

La salud biopsicosocial.

La salud como proceso implica

- Identificación
- Atención
- Adquisición
- Práctica
- Mantenimiento
- Desarrollo

Manifestaciones

- Salud a corto plazo
- Salud en mediano plazo
- Salud a largo plazo.

Concepto

Los hábitos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Qué es la salud?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

¿Qué es el autocuidado

Es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica

7 consejos de salud:

1. **Cuida tu alimentación**
 - Significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo.
 - Variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación.
 - Come siempre a las mismas horas y desayuna todos los días
 - Reduce el consumo de sal y de azúcar:
 - Mantén tu organismo hidratado.
 - Sustituye las grasas trans y saturadas por las poliinsaturadas.
2. **Con el alcohol**
 - NO tomar más de una unidad diaria.
3. **Deja de fumar**
4. **Haz deporte**
5. **Cuida tu higiene**
6. **Duerme bien.**
- 7 **No te olvides de tu salud mental.**
 - Aprende a pedir ayuda cuando la necesites.
 - Descansa, come bien y haz deporte, por todos los beneficios que, como ya hemos explicado conllevan.
 - Valórate y acéptate tal como eres.
 - La meditación es un buen recurso para mejorar el bienestar mental.

Se recalca que los estilos de vida saludable será el resultado de aquellos hábitos que permiten tener una homeostasis equilibrada, es decir, estar en completo bienestar tanto físico, como social y mental.

Por ende, se tiene que el estilo de vida es un indicador que se mantiene relacionado con la salud mental y la salud en general, en donde cuyos factores representan esferas muy importantes para la vida del ser humano, en ellas incluimos la alimentación, el ejercicio físico, el descanso adecuado, las relaciones sociales, creencias, etc.

Todas estas constantes nos permitirá conocernos mejor, haciendo énfasis en cómo nos hemos desarrollado en el entorno a lo largo del tiempo, pues los estilos de vida influyen desde que nacemos, por ello, si se crece en un ambiente social que presenta estilos de vida inadecuados, tales como consumo de alcohol, consumo de tabaco, falta de actividad física, dieta inadecuada, entre otros, estamos ante la presencia de factores de riesgo que influirán en el desarrollo individual y colectivo, viéndose afectada nuestra salud.

Por ello es muy importante poder identificar todas las variables que incluyen una calidad de vida adecuada. A partir de los resultados obtenidos podremos saber las prevalencias o necesidades que presentamos, si nuestro estilo de vida esta desequilibrado y si así fuese el caso, saber cómo actuar.

Para obtener un estilo de vida saludable se puede implementar o acudir al personal de salud capacitado para la proporción de estrategias necesarias, que abarquen bienestar y salud mejorada, en cuanto a educación nutricional, educación somática, adoptar hábitos para la mejora de nuestra calidad de sueño y de ser necesario convivir en una sociedad diversa, aprendiendo a adoptar cultura, costumbres o creencias buenas para la salud.

La salud pública tiene un papel muy importante, ya que muchas de las estrategias abarcan prevención y promoción de estilos de vida saludables, fomentando prácticas más eficaces, actividades más saludables o protectoras, de modo que éstas resultan efectivas, eficaces y eficientes. A través de la salud pública, se

puede crear una sociedad saludable, productiva y en pro del desarrollo social, generando un mejor futuro.

Al adoptar estilos de vida saludables, (hábitos nuevos), se debe tomar que no es tan fácil, pero sí, que al llevar o mantenernos más estables, propicia a más años de vida, mejor rendimiento en los diferentes ámbitos, con ello la disminución de factores de riesgo, ya que las principales causas de muertes son aquellas enfermedades que provienen de los estilos de vida y conductas poco saludables. Sobre todo nos permitirá mantener el equilibrio en cuanto a nuestra salud mental e integral verdaderamente sana, sintiéndonos mejor con nosotros mismos.



BIBLIOGRAFÍA

Antología

Universidad del sureste. 2022. Antología de psicología de la salud. PDF.

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

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>

Otras fuentes:

<https://www.itson.mx/publicaciones/Documents/ciencias-sociales/libro%20H%C3%A1bitosSaludablesISBN.pdf>

<https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>

<https://es.scribd.com/document/470961732/LIBRO-ESTILO-DE-VIDA-GERARDO-MEDINA>

https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A._Ojani.pdf

<file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisica-2378944.pdf>

<https://inxgest.es/cuales-son-las-variables-psicologicas/#iguestcuaacuteles-son-los-cuatro-factores-psicologicos>