



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez

Nombre del tema: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Parcial: 4 unidad

Nombre de la Materia: Psicología y Salud I

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I-A

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLES FÍSICAS

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

PORQUE ES IMPORTANTE

Importante para la salud, fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.

CUANTO TIEMPO ES RECOMENDADO

150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, **75 minutos de actividad aeróbica** de intensidad vigorosa.

AYUDA A

Mantener el peso, reducir la presión arterial alta, evitar el riesgo de diabetes, reducir el riesgo de osteoporosis y de la ansiedad y depresión.

-EJERCICIOS RECOMENDADOS

- **Anaeróbicos:** sentadillas, levantar pesas, carreras, etc.
- **Aeróbicos:** Caminar, correr, andar en bicicleta y nadar

-COMO AYUDARSE

Una dieta balanceada, no consumir sustancias malas como alcohol o drogas y buena actitud.

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.

-AUTOCONCEPTO FÍSICO

Conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía de manera diferente para cada uno de los dos géneros.

BAJA PERCEPCIÓN

Trastornos de conducta alimentaria (anorexia o bulimia), pensamientos negativos, depresión

-VIDA SALUDABLE

Patrón de comportamientos estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud, de buena actividad físico-deportiva, una alimentación sana.

QUE LO ALTERA

Consumo de drogas, alcohol o medicamentos, depresión, malos hábitos alimenticios, ansiedad, etc.

-BIENESTAR PSICOLÓGICO

Supone el abordaje con nueva terminología de tópicos centrales del comportamiento humano.

QUE PROVOCA CUANDO SE ALTERA

Irritabilidad, ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas mentales, no sociable

VARIABLES SOCIALES

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

CONDICIONES

Incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

DESIGUALDADES

Pobreza, posición social, ocupación, atención de salud, ingresos, sexo, raza, religión

ESTRATEGIAS

Políticas e intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad

OBJETIVOS

Ayudar a la población para que tenga mejor oportunidades una atención medica buena, ayudar a superar la pobreza.

CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

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.

-QUE LO AFECTA

Ritmo de vida, trastorno del sueño, malos hábitos, horas de trabajo, desvelo, medicamentos

QUE PROVOCA

Problemas psicológicos, médicos y sociales y trastorno del sueño como insomnio, parálisis del sueño, etc.

-BENEFICIOS

Ayuda a una buena calidad de vida, un buen descanso, mentalidad buena, mejor actitud, el cuerpo está mejor.

HORAS RECOMENDADAS

La mayoría de los adultos necesitan 7 o más horas de sueño de buena calidad en un horario similar todas las noches.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.

INSPIRACIÓN

Diafragma se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente.

EXHALACIÓN

El diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula. Aunque el diafragma funciona automáticamente, sus movimientos pueden ser controlados de manera voluntaria.

HIPERVENTILACIÓN

Caracterizado por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

-NUTRICIÓN

Alimento que ingerimos a diario depende, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.

QUE BENEFICIOS TIENE LA COMIDA

Puede retrasarse el envejecimiento o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día, vitamina D para prevenir la osteoporosis.

-EJERCICIO FISICO

Práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.

BENEFICIOS

Contribuye a romper el círculo vicioso, estrés agudo o crónico, disminuye la depresión y la ansiedad.

TIPOS DE EJERCICIOS

- Anaeróbico: como levantar pesas.
- Aeróbico: movimiento repetitivo de grupos musculares

-RESPIRACIÓN

Es esencial para mantener la salud psicofísica. Se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.

FUNCIONES

-Biomecanismos

La inspiración, la exhalación y la retención

-Fisiológica

Intercambios de gases a nivel del metabolismo celular o respiración celular

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLES ESPIRITUALES

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
- Versión moderna de espiritualidad
- Versión tautológica moderna de espiritualidad

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.

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud, cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen.

Se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos. Incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado, sino también estados psicológicos.

VERSIÓN CLÍNICA MODERNA DE ESPIRITUALIDAD

Se caracteriza por el constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición.

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. Un enfoque somático del cuidado del cuerpo y de la relación

- CONCIENCIA SOMÁTICA
- ENFOCA

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

Las posturas y las emociones negativas, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación.

ENFOQUE SOMÁTICO

Dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo. Se solicitan los mecanismos auto reguladores que nos permiten recuperar esa funcionalidad perdida u olvidada, calmando el dolor.

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 constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir

- ENFATIZA
- VINCULA

La diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que es esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos.

Mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento. Ello incluye el desarrollo de procesos de apoyo y ayuda mutua.

PROCESO DE IDENTIFICACIÓN

Permite a la persona descubrir el significado de su propia existencia y la construcción de su proyecto vital, aspecto éste imprescindible para la autorrealización.

INCLUYEN

El desarrollo de procesos de apoyo y ayuda mutua, un ejemplo de los cuales es el cuidado a quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y dependencia.

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.

- SALUD
- DISCIPLINA
- PRÁCTICA MEJORADA

Es un proceso manifiesta momento a momento como diferentes estados.

Se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria.

La práctica cotidiana es el paso que se tiene que ir cubriendo para alcanzar los objetivos.

FACTORES DE SALUD

La salud debe ser especializada, se imponen métodos y estrategias, atención constante y definida sobre ellos

COMO HÁBITO

Ejercerla de manera práctica y constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades.

ELEMENTOS PARA UBICAR

Los médicos tratan las enfermedades, debemos obtener un estado correcto biopsicosocial, lo psicológico está presente, enfrentar la salud, etc.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene.

- ¿QUÉ ES LA SALUD?
- AUOCUIDADO

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

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**
- Cuida tu alimentación
 - Con el alcohol, ¡ten cuidado!
 - Deja de fumar
 - Haz deporte, ¡muévete!
 - Cuida tu higiene
 - Duerme bien
 - ¡No te olvides de tu salud mental!

CONCLUSIÓN

Al final del trabajo me doy cuenta como el tener un estilo de vida saludable es fundamental para nuestro desarrollo y para mantener nuestro organismo funcionando bien, muchas veces tenemos malos hábitos ya sea por el trabajo que afecta el sueño y el descanso haciendo que nuestro cuerpo vaya deteriorándose hasta después tener problemas, los malos hábitos alimenticios hacen que nuestro cuerpo no tenga los nutrientes requeridos para que sea capaz de usarlo en procesos biológicos y va haciendo que se tenga problemas como pérdida de peso.

A mi punto de vista, aprender de los buenos hábitos hacen que la persona sea sana y que su desarrollo y procesos biológicos sean buenos para poder afrontar diversas enfermedades y practicar ejercicio es bueno para mantener en buen equilibrio nuestro peso y así no tener problemas a futuro, ayuda a que nuestra circulación sea la adecuada y que a la vez evitemos problemas cardiovasculares.

Incluso ver como la psicología está incluida en esto, ya que un cuerpo sano se debe a una mente sana, el hecho de consumir sustancias malas como lo son las drogas, alcohol o medicamentos afecta el bienestar de nuestro cuerpo haciendo que poco a poco nuestra mente se vaya afectando y creando una adicción que nos va perjudicando y que nuestro cuerpo mismo no sea capaz de enfrentarse a enfermedades.

Espero que este trabajo sea de su agrado y de un mejor entendimiento al tema y así comprender por qué es importante cuidar de nuestros hábitos de salud y que demos un mejor cuidado, una mejor alimentación, tratar de buscar ejercicios para mantener un peso normal y así poder estar saludables, como enfermeros dar el ejemplo ayuda mucho en una institución de salud.

Estos temas nos ayuda mucho a comprender como es que la psicología está muy unida a estos temas, porque si nuestro cuerpo no está bien nuestra mente igual no lo está, tratar de mejorar nuestra calidad de vida debe ser una responsabilidad de todos.

BIBLIOGRAFIA

- Universidad del Sureste 2022. Antología de Psicología y Salud
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aef4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>
- Libro programa institucional actividades de educación para una vida saludable. UAEH https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=realizar%20actividades%20f%C3%ADsicas%20aer%C3%B3bicas%20moderadas%20durante%20al%20menos%20150%20minutos,tie mpo%20dedicado%20a%20actividades%20sedentarias.>