



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno*

*Nombre del tema*

*Parcial*

*Nombre de la Materia*

*Nombre del profesor*

*Nombre de la Licenciatura*

*Cuatrimestre*

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

**4.1 Variables físicas**

Es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no Tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo.

**Importancia de actividad física.**

Es importante para la buena salud, en especial si está intentando Bajar de peso o mantener un peso saludable.

**En que ayuda la actividad física.**

.Reducir la presión arterial alta.  
.Reducir el riesgo de .diabetes tipo 2.  
Dolor de la artritis.  
Etc.

**4.2 Variables psicológicas**

Son procesos difíciles de estudiar y categorizar por las propiedades que las caracterizan.

**Intervención**

Intervención psicosocial deberían poner de relieve y ayudar a tomar Conciencia, por mejorar el estilo de vida, por sus repercusiones positivas no sólo en la salud física.

**Cuáles son las variables de la psicología.**

Mente, comportamiento género, la edad, la presión arterial, el peso corporal, la personalidad, el clima.

**4.3 Variables sociales**

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

**Que analiza la variable social.**

Analiza las normas y principios que moldean la convivencia entre humanos.

**Propósito de la psicología social**

.Entendernos como sociedad y como humanos. Sin los aportes de esta disciplina, no conoceríamos el valor de la comprensión, el apoyo, el amor, la amistad, el respeto y la convivencia.

**4.4 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.

**Versión moderna de espiritualidad**

"Esta versión 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 clínica moderna de espiritualidad**

Se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo De religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) Como elementos de su definición.

**4.5 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.

**Que es el sueño**

Estado funcional, reversible y cíclico, que presenta Ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de Motilidad

Desde el punto de vista fisiológico, en el sueño se han descrito dos estados distintos bien Definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de Movimientos oculares rápidos.

**4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida**

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, Donde se originan los procesos vitales.

**2 tipos fundamentales del ejercicio**

Aeróbico, basado en el movimiento Repetitivo de grandes grupos musculares, que comprende actividades tales como caminar, Andar en bicicleta, correr y nadar; y el anaeróbico, como levantar pesas.

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.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

**4.7 Respiración diafragmática o profunda**

Habilidad emocional, sentido de control Sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de Estresores.

**4.8 Conciencia somática**

Situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con Reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso

**4.9 Dimensión social**

Es, el impulso genético que la lleva A constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada Biológicamente

**4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud**

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud Desde la salud.

**4.11 Promoción de estilos de vida saludables**

Fomenta cambios de comportamiento sobre la base de Estilos de Vida Saludables (EVS) definidos como patrones de acción multidimensional Mantenido en el tiempo por factores internos y externos

**En que se caracteriza la hiperventilación**

Por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con Frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhortatoria.

**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.

**Que en fatiga**

Aspectos que permiten a la persona interactuar con otras Personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos

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

**Objetivo**

Analizar las estrategias de promoción de salud para o fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trábalo, comunidad, educación e sector sanitario.

**Acciones de como respirar**

. El aire fluye suavemente hacia Adentro y hacia afuera de los pulmones.

Comer, moverme, sentarme, comunicarse, relacionarme, o Emocionarme.

. La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión Somática o la psíquica

**Que es la salud**

Es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica Del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y Prospectiva.

Generar condiciones para que los grupos y las personas actúen, se Empoderen y tomen decisiones en pro de su salud y bienestar

## ***Conclusión***

En estos temas hablamos de grandes factores que nos demuestran la mejor calidad de vida que es la salud y cada uno de nosotros vivimos nuestras propias vidas de la manera y forma que deseamos existen diferentes maneras en la que las personas acostumbran o logran vivir su día a día en la actualidad esos diversos estilos se conocen como calidad de vida, demostrando las diferencias sociales hoy en día este término se relaciona con un sin fin de avances en biotecnología, dando nuevas expectativas de vida en cada ser humano la vida es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización como: sociedad, aspecto físico y mental el significado de calidad de vida es complejo, a través del tiempo se ha intentado poder plantear que cada ser humano tenga un mejoramiento en su calidad de vida para evitar enfermedades crónicas a corto plazo de su vida es importante considerar que estos campos mencionados pueden tener una diversa influencia o factores tanto individuales como de comunidades del como podemos comprender, la calidad de vida no es un proceso simple, pues requiere de cada ser humano que tanto quiere estar sano tanto como psicológicamente y social de cada aspecto y tema hablado.

## **BIBLIOGRAFIA**

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322015000100007#:~:text=Las%20variables%20psicol%C3%B3gicas%20son%20procesos%20dif%C3%ADciles%20de%20estudiar%20y%20categorizar,invisibles%20a%20la%20observaci%C3%B3n%20directa.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000100007#:~:text=Las%20variables%20psicol%C3%B3gicas%20son%20procesos%20dif%C3%ADciles%20de%20estudiar%20y%20categorizar,invisibles%20a%20la%20observaci%C3%B3n%20directa.)

<https://lamenteesmaravillosa.com/variables-investigacion-psicologia/>

<https://www.anahuac.mx/blog/que-es-la-psicologia-social>

<https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719011/309162719011.pdf>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aef4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>