



CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: Alicia Lizeth Pérez Aguilar

NOMBRE DEL TEMA: Los Estilos De Vida Saludable

PARCIAL: 4^a-

NOMBRE DE LA MATERIA: Psicología Y La Salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Luis Ángel Galindo Arguello

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 1^a-

Estilos de vida saludable

4.1 Variables Físicas

Es una actividad física para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades mantenerse mentalmente activo, ya que se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados

La organización mundial de la salud (OMS) en el año 2012 señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.
La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable

La actividad física ayuda
¿cuánta actividad física es necesaria?

Mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir el riesgo de diabetes tipo 2, reducir el dolor de la artritis, el riesgo de síntomas de la depresión y ansiedad, el riesgo de osteoporosis y las caídas.
Para mantener su peso, llegue gradualmente hasta 150 minutos de actividad aerobia, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana.

4.2 Variables psicológicas

Durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo o nuevas situaciones que le ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

Rodríguez Goñi y Ruiz de azua,2006
Nutbeam , Aaro y Catford 1989
Balaguer 2002

Eran conocidas las relaciones entre el auto concepto físico, entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios.
Considero que el estilo de vida saludable es una práctica frecuente de una actividad físico-deportiva, una alimentación y equilibrada, una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de consumo de tabaco.
Ala edad 12 y 14 años se tiene hábitos más saludables, es el estilo de vida sano que trae de la mano un auto concepto físico más positivo.

Diener 1994
Supone el abordaje con nueva terminología de tópicos centrales de comportamientos humano

4.3 Variables sociales

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.

Al abordar los determinantes sociales den salud se ha hecho claramente hincapié en la importancia de la acción multisectorial.
El enfoque de los determinantes sociales de la salud y resolver algunos de los problemas de salud de más difícil solución,

Los procesos democráticos, el fortalecimiento de los sistemas de salud y el compromiso político.
Es necesario adoptar mejores medidas intersectoriales para fluir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes de salud.

4.4 Variables espirituales

Ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la región y de la moral, especialmente en el mundo occidental.

Koenig (2008)
Cuatro modelos, sobre la relación de la salud mental y física.
Planteo los cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad.
Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad.

Versión tradicional – histórica de espiritualidad
Versión moderna de espiritualidad
Versión tautológica moderna de espiritualidad
Versión clínica moderna de espiritualidad
Conceptualiza la comparación de la salud mental y físicas de lo que son espirituales religiosos.
Incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva entre dos variables.
Se caracteriza por que no solo incluye, las anteriores, es decir el constructor de religión y los indicadores positivos.
Se caracteriza por ser la misma que la numero 3

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

Es un estado de suma relevancia para el ser humano, los trastornos de sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad.

Se define como:
Un estado emocional, reversible y cíclico. Que presenta ciertas manifestaciones conductuales

Buela-casual y sierra,2001
Carskadon y dement 1994

Señalan que es fenómeno del sueño se puede describir desde dos perspectivas, comportamental y fisiológica.

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Del alimento que ingerimos diario depende, en gran, medida el grado de bienestar que tenemos, como nos sentiremos en un futuro.

Es como el ejercicio físico, existen evidencias contundentes acerca de la practica regular del ejercicio constituye un factor protector de salud física y emocional además que se retrasa el envejecimiento.

Pickering 2000
Respiración

Señala que abrumadoras las pruebas acerca que la inactividad física es un factor de riesgo para la salud, contribuye aumentar la presión arterial
Es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autonómica que pueda colocarse fácilmente bajo control voluntario.

Estilos de vida saludable

4.7 Respiración diafragmática o profunda

Puede ayudar cuando se sufre de dolores de, ansiedad presión arterial alta alteraciones al dormir etc.

Schwartz 1987

Señala que la eficacia del RD para promover un estado de relajación generalizada

Fried 1990

Está asociado con la disminución del arousal simpático.

Es así la hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida con frecuentes jadeos contracciones abdominales.

4.8 Conciencia somática

Enfoca los procesos que relaciona el cuerpo y la mente y nos permite conocernos a partir de nuestro estado corporal.

Mabel Todd 1937
Thomas Hanna

Fue una de las pioneras de la somática de estados unidos de américa.

Publico la revista somatics y define la somática como el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinergetica entre la conciencia. la función biológica y entorno

La educación somática habla de la capacidad que tenemos nosotros los seres humanos de modificar y mejorar nuestros propios funcionamientos y la calidad de nuestros movimientos.

El enfoque somático dirige la atención del equilibrio que causa ese dolor en el organismo.

4.9 Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana.

Es un componente que esencial para la vida y el desarrollo humano. al resultar imposible ser humano en solitario.

La construcción
La dimensión social y colectiva

Es otro de los procesos sociales básicos, otro conduce a la adquisición de la idea de uno mismo, el proceso de la de identificación va a permitir a la persona descubrir el significado de su propia existencia y la construcción de su proyecto vital para la autorrealización

Incluye el desarrollo de procesos de apoyo y ayuda mutua, es por ello tan importante como la dimensión somática o la psíquica.

4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud

Implica identificación, atención, adquisición, practica, mantenimiento y desarrollo.

Se define: como los factores de salud seguridad y bienestar por sus cualidades, no por lo que no son o por su contrario.

Elementos para ubicar al comportamiento saludable como un proceso de salud.

- 1: la medicina, ve a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud
- 2: lo psicológico, trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha.

Es un error lógico, hablar de salud refiriéndose a la enfermedad, lo que lleva al error presuponer la enfermedad.

Se refiere a la noción de salud por su ausencia de enfermedad o cura de la enfermedad.

Es una construcción que requiere de la participación voluntaria y especifica del individuo.

4.11 Promoción de estilos de vida saludable

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

El autocuidado
¿sabes que el alcohol causa daño?

A todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud

El alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo, por lo cual tiene daños tan nocivos, el desarrollo de trastornos mentales y de comportamiento.

El tabaquismo

Aspectos de tu piel que puede mejorar

Está vinculado a numerosas patologías desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este habito

Haz deporte, cuida tu higiene, duerme bien, y no te olvides de tu salud mental y física

En este trabajo se dio a entender en base a puntos claves que se utilizó en el cuadro realizado de las cuales consistieron en los siguientes temas: variables físicas, variables psicológicas, variables sociales, variables espirituales, versión clínica moderna de espiritualidad, calidad de sueño, mejoramiento de calidad de vida, respiración diafragmática, conciencia somática, dimensión social, conducta del hombre, promoción de estilos de vida saludable, los cuales consistieron en once temas que son reflejados y tomadas en cuenta con su normativa de la (OMS).

El señalamiento del proctólogo de seguridad del ser humano como uno debe de vivir, lo mental, lo físico y entorno de llevar a cabo cada uno de los pasos para así tener una calidad de vida esencial y emocional, como nos podemos dar cuenta en este trabajo los pasos como particular no llevamos mucho menos pensamos que estamos bien, sin saber que nos pueden faltar algunos de los puntos y así darnos cuenta y tomar algunos de ellos para así estar bien con nosotros mismos y con la sociedad , también advertirnos sobre el consumo del alcohol ya que es muy dañino y desgraciadamente cada año 3 millones de personas mueren por el fuerte consumo , lo cual también el consumo del tabaquismo ya que al igual es muy riesgoso para la salud de cada quien lo consumen, por ello es importante tomar en cuenta las medidas y mejorar con hacer deporte , cuidar nuestra higiene, cuidar nuestra salud mental ya que si en ello no se cuida existe el riesgo de trastornos mentales y de comportamiento , es por ello tomar en cuenta estos puntos y poder ayudar así mismo o a las demás personas.

Bibliografía

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

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Hacer%20ejercicio%20en%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAn%20las%20instrucciones.>

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

Bibliografía utilizada

Antología oficial de la universidad UDS

(pag113 a pag136)

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