



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Andrea Guadalupe Romero López

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables

Parcial 4

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre: Primero

VARIABLES FÍSICAS

¿Qué es?

es una importante alternativa para una vida saludable

incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.



Actividad física

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



Beneficios

psicológicos y sociales de la misma, que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico

Principalmente en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.



OMS 2012

“Envejecimiento y Salud”

“la buena salud añade vida a los años”, e incidiendo en que para una buena salud es determinante la “actividad física”.



inactividad física

Es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial

se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica



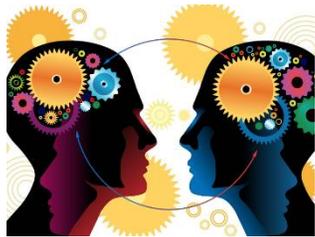
¿Por qué es importante

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

lo que es aún más importante, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola



VARIABLES PSICOLÓGICAS



Adolescencia

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



Estilo de vida

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

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



Estilo de vida saludable

se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud

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



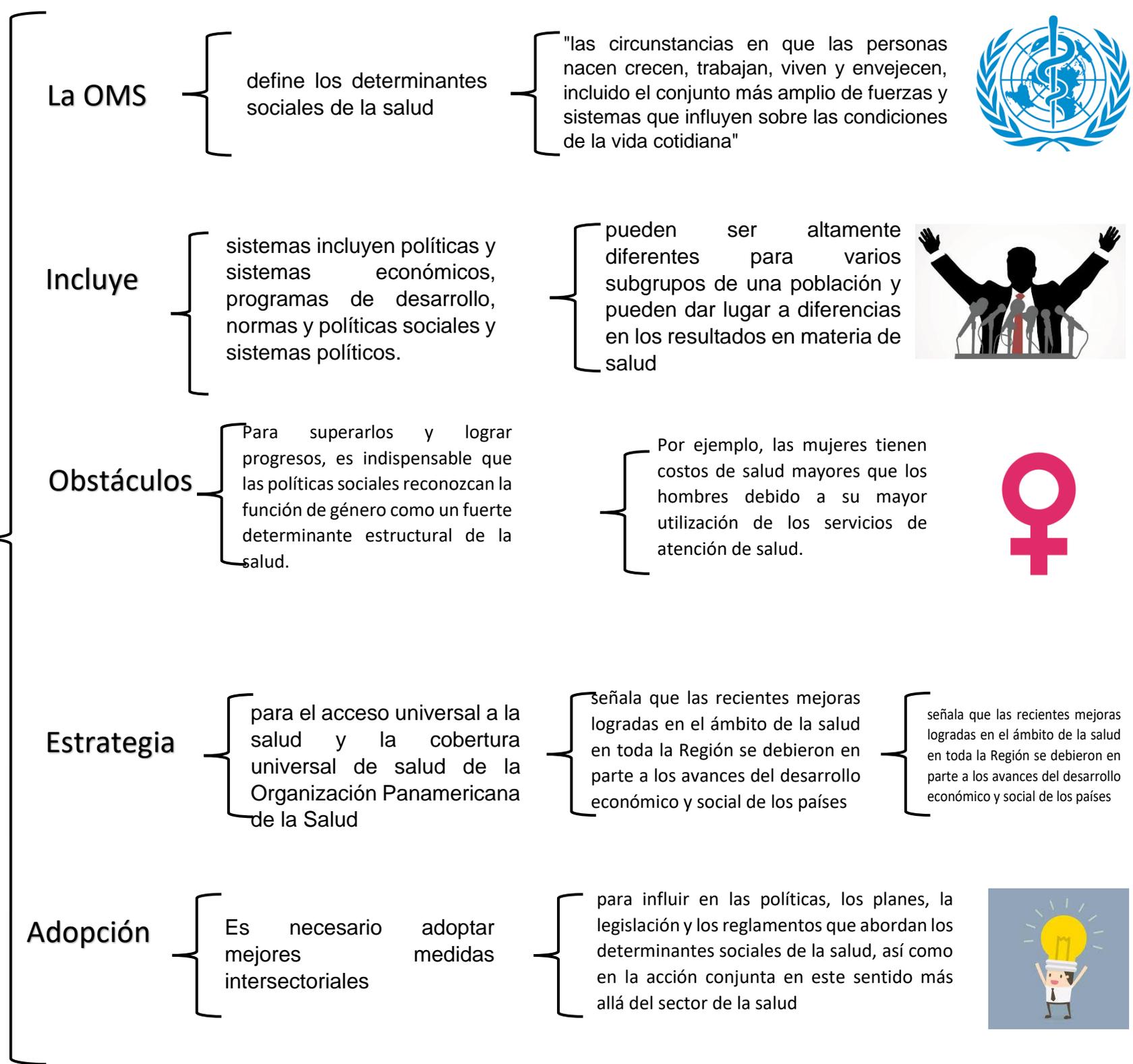
Datos

A la edad de 12 a 14 años se tienen hábitos de vida más saludables que en años posteriores

los hombres afirman llevar un estilo de vida más sano que las mujeres



VARIABLES SOCIALES



VARIABLES ESPIRITUALES



La calidad del sueño como factor relevante de la C.D.V.



Estrategias de mejoramiento de calidad de vida



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.

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



Ejercicio físico

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

Existen dos tipos fundamentales de ejercicio

el aeróbico
El ejercicio físico



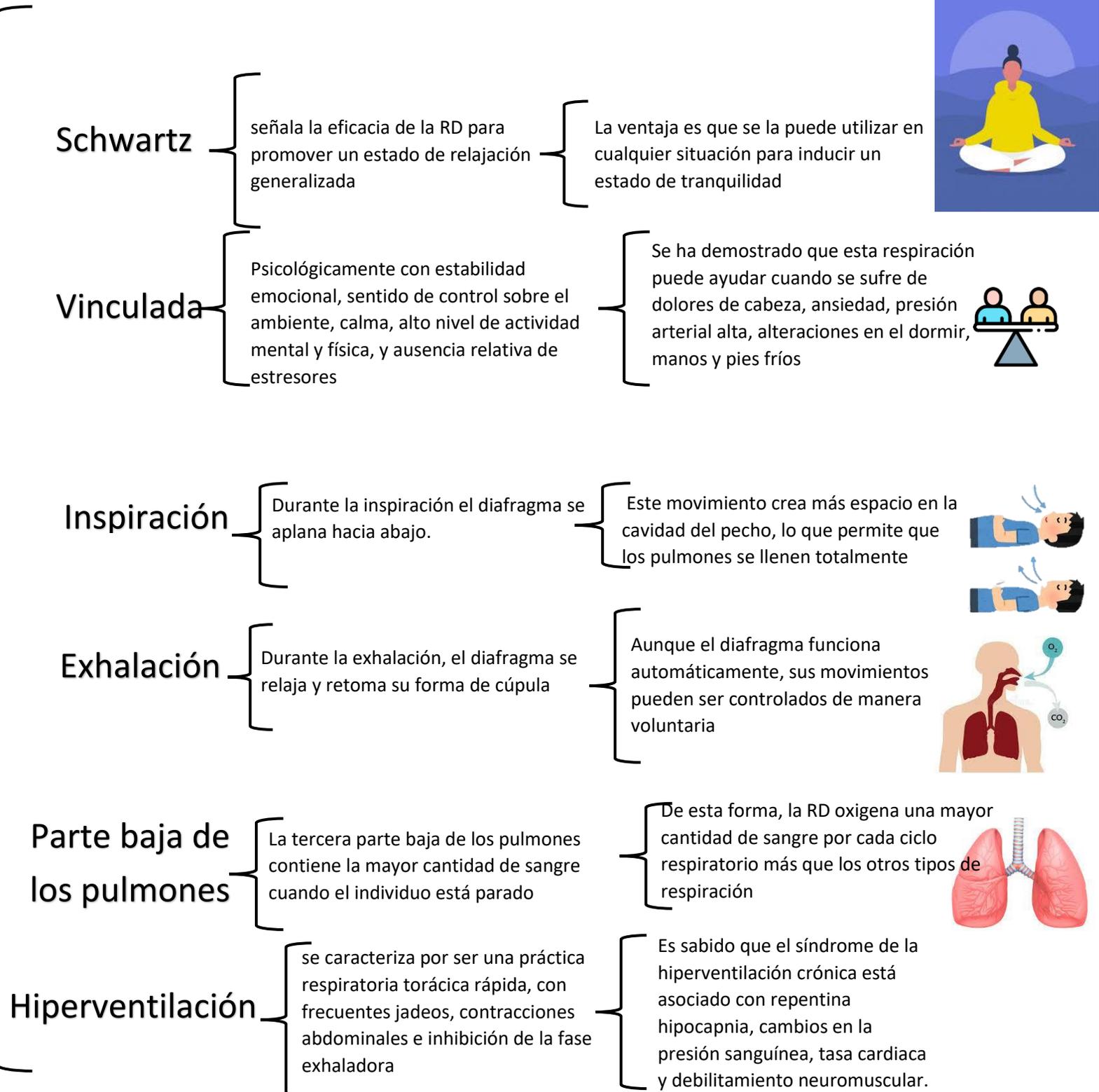
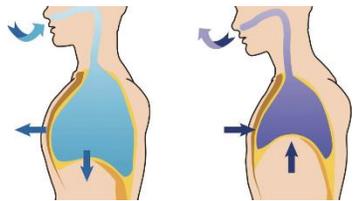
Respiración

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

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica



Respiración diafragmática o profunda



Conciencia somática



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 musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



¿Qué implica?

implica no solo mi físico, sino también mi pensamiento, mi comportamiento, mi emoción, mi sensación y habla

como estos aspectos en interacción continua y en un único espacio corporal "el soma", determinan mi funcionamiento



Educación somática

habla de la 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 y cuya mejoría influenciará los diferentes aspectos de



Centrarse

Al centrarme en la calidad y mejora de las sensaciones ligadas a funciones o acciones tales como respirar, comer, moverme, sentarme, comunicar, etc....

encuentro los recursos y la creatividad suficiente para solucionar situaciones o dolencias tanto físicas como psicológicas o emocionales vinculadas a dichas funciones



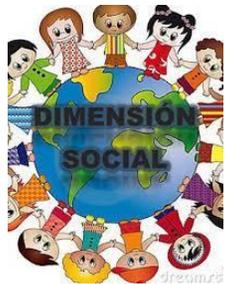
Enfoque somático

dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo

En ese sentido no se trabaja directamente con los síntomas del dolor sino con sus causas, en este caso, una organización del movimiento defectuosa y se estimula al sistema nervioso para que restablezca el equilibrio.



Dimensión social



Organización

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



La persona

nace en una sociedad y necesita vivir en sociedad

Nace de otras personas y requiere la presencia de otras personas para sobrevivir, llegar a ser ella misma en todos sus extremos y vivir una vida plena



Vinculación

La persona se vincula con otras 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, un ejemplo de los cuales es el cuidado a quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y dependencia



Identidad propia

La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos.

El proceso de identificación va a permitir a la persona descubrir el significado de su propia existencia y la construcción de su proyecto vital



Dimensión social

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

Los humanos vivimos habitualmente en sociedad. Y, desde la creación de las ciudades, la urbanización se ha ido ampliando de modo inexorable, prueba del éxito evolutivo de nuestra dimensión colectiva



Relación de la conducta del hombre con su salud

Comportamiento saludable

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende,

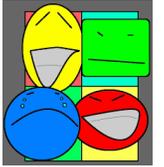
La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.



Objetivo

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados.



Áreas Saludables

Definir las áreas como objetivos constantes de vida continuados: Inmediatos, a mediano y a largo plazo

Que nos den una garantía de efectividad



Disciplina

Definir las áreas como objetivos constantes de vida continuados: Inmediatos, a mediano y a largo plazo



Practica mejorada

Hasta entonces considerarla y mantenerla como un estilo de vida

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



Promoción de estilos de vida saludables



Salud

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos

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



El poder del 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

En definitiva, el autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.



Consejos

1. Cuida tu alimentación
2. Con el alcohol ¡ten cuidado ¡
3. Deja de fumar
4. Haz deporte ¡muévete¡
5. Cuida tu higiene
6. Duerme bien
7. No te olvides de tu salud mental



Conclusión

Con esta actividad pudimos darnos cuenta como es que en nuestra vida influyen, muchos factores, los cuales nos ayudan a tener una mejor calidad de vida, en esta actividad vimos muchos de ellos, como por ejemplo el cómo la respiración diafragmática, esta nos brinda beneficios que realmente puede que ni idea teníamos de ellos, puesto que la falta de información es bastante notoria en el mundo.

Pero, ¿Cómo esto influye en nuestra carrera? Aunque no lo creamos influye demasiado ya que nosotros como enfermeros estaremos en contacto con una gran variedad de personas a lo largo de nuestra carrera y estos puntos que anteriormente comentamos pueden ser punto clave para poder brindar una mejor atención a nuestro pacientes, es decir podemos proporcionar una ayuda "extra" por ejemplo cuando nuestro paciente se encuentre en un cuadro de desesperación, sabemos que una respiración diafragmática o profunda pueden ayudarnos a recuperar la calma.

Así también podemos brindar algún consejo de como otra persona puede mejorar su calidad de vida, tomando en cuenta lo anterior, como es nuestro tema principal es NO olvidar lo importante que es nuestra salud mental, pues esta complementa a todo lo demás para tener un estado de salud bueno.

Bibliografía

<file:///C:/Users/ANDREA%20ROMERO/Desktop/ANTOLOGIAS%20UDS/ANTOLOGIA%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

(profe le comento que el link de la antología aparece con mi nombre, ya que la descargue en mi computadora y así quedo jsjjs)

» La personalidad y sus trastornos. Guía de ayuda a pacientes y familiares. (2008) *José Ignacio Pastrana*.
Fundación Arpegio: Madrid

¿Qué es la personalidad?. (2000) *Allport Gordon*. Aleph: Recurso Web

» Apoyo Conductual Positivo.

