



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico.

Nombre del Alumno:

Samuel De Jesús Pinto Castro.

Nombre del tema:

Estilo de vida Saludable.

Parcial:

Primer Parcial.

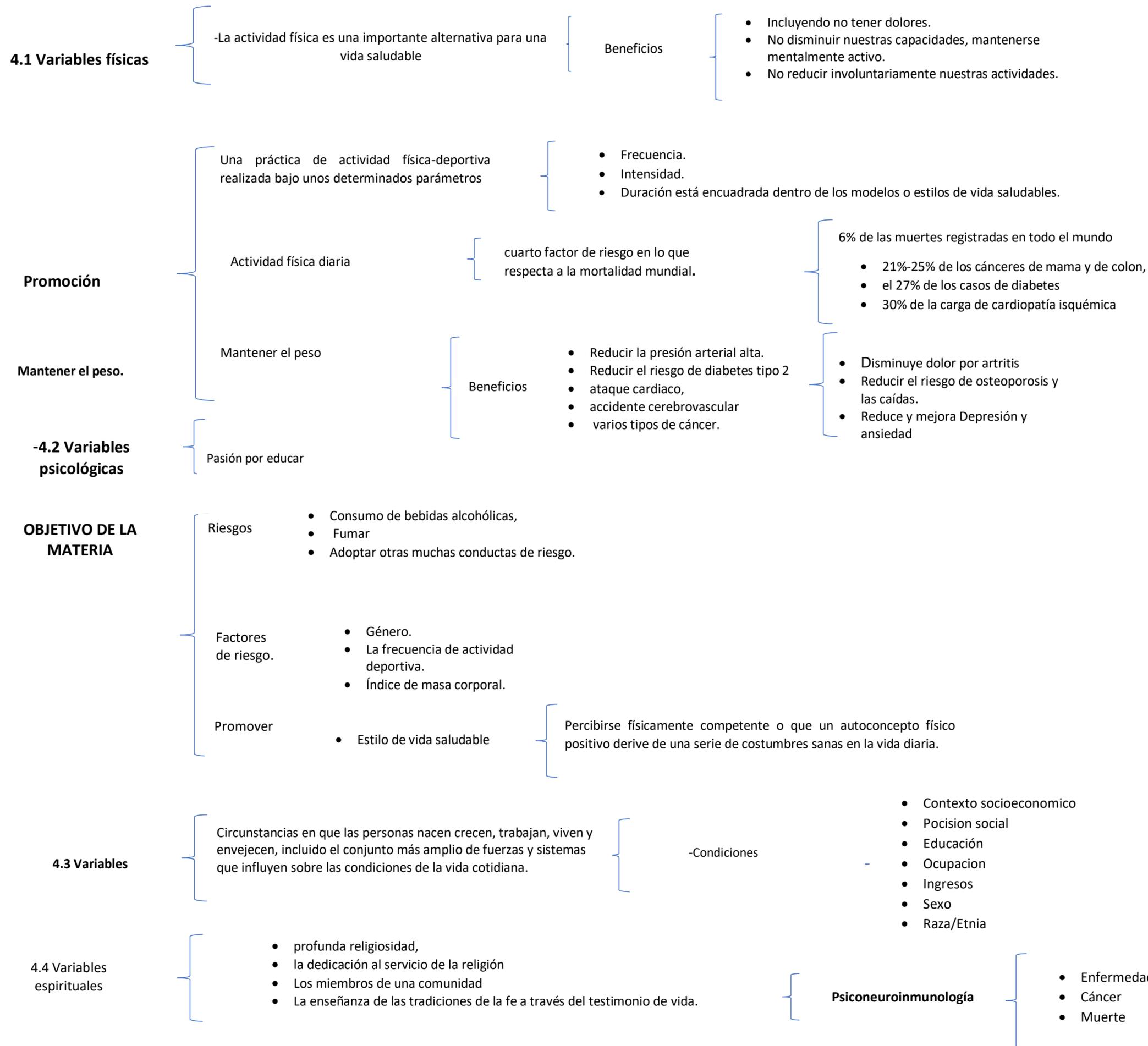
Nombre de la Materia:

Psicología de la Salud.

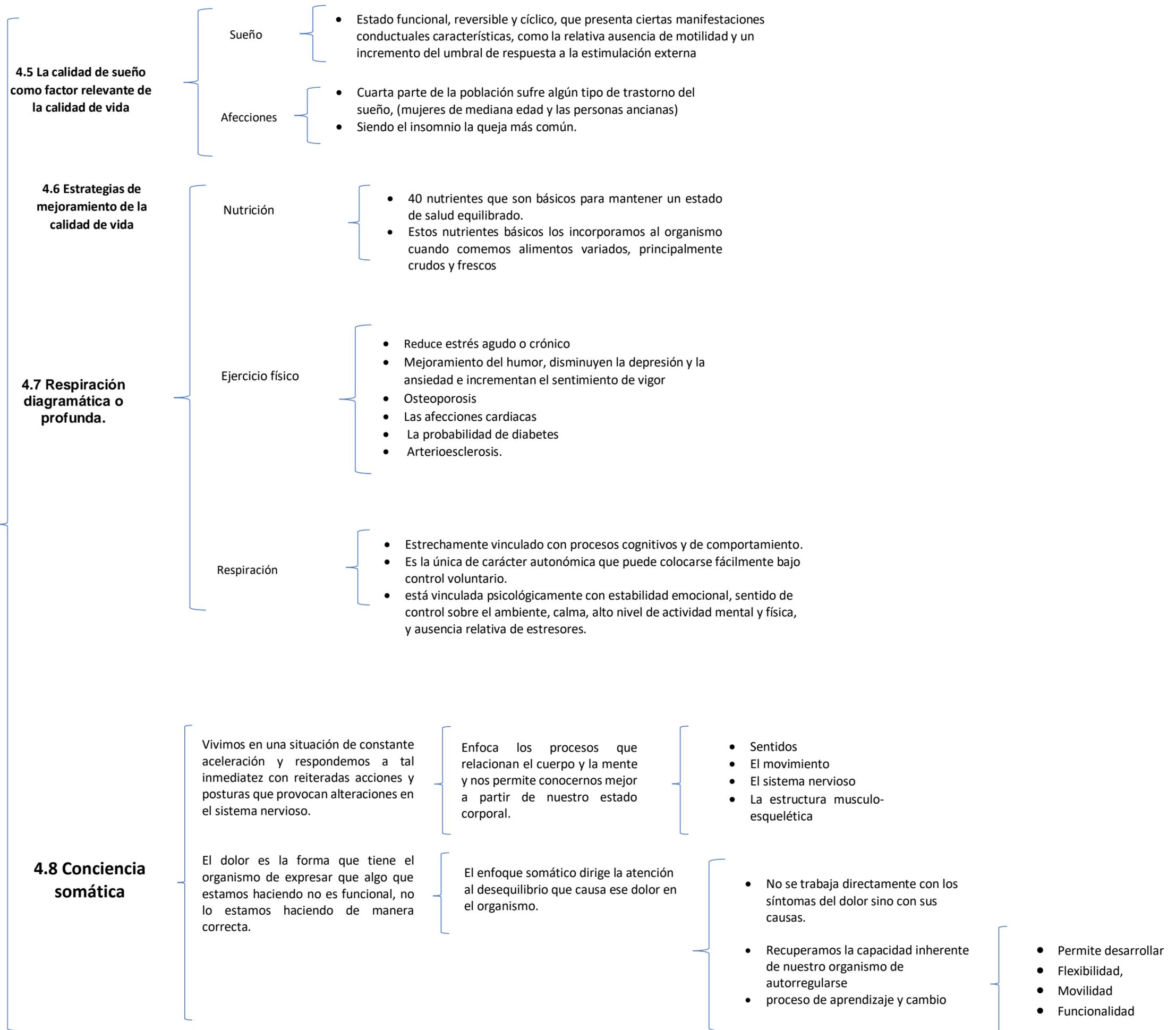
Nombre de la Licenciatura:

Enfermería.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE



ESTILO DE VIDA SALUDABLE



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

4.9 Dimensión Social

- Se organiza en torno a la interacción con otras personas
- Expresión de la sociabilidad humana característica
-

- Implica prestar atención a otro humano necesariamente presente
- Y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes
- Expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.

- La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos.
- la interacción con otros, la persona puede diferenciarse de los demás y reconocer sus similitudes con ellos
- La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.

- El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.
- Considerar que un proceso es una secuencia de comportamientos que se van especializando o perfeccionando con el curso del trabajo al ejercerlo
- Práctica mejorada

4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud.

- El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende.
- El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.
- La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria
- La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria

- La salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal.
- Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha.

4.11 Promoción de estilos de vida saludables

- Cuida tu alimentación
- Reduce el consumo de sal y de azúcar
- No consumir alcohol
- Dejar de fumar
- Hacer deporte
- Dormir bien
- Cuidar la higiene
- Cuidar la salud mental

Bibliografía

1. Maheli Más Sarabia, L. A. (2017). Estilos Saludables De Vida Y Su Relevancia En La Salud Del Individuo. *Humanidades Médicas* .
2. Patricia Rivera García. Lab De Aplicaciones Computacionales. Fes Zaragoza, U. (1998). Marco Teórico, Elemento Fundamental En El Proceso De Investigacion Científica. *Temas De Investigación Y Posgrado 1998* V., 233-240.
3. Sureste, U. D. (S.F.). Antología. *Psicología Y Salud*.