



CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: MANUEL ALFARO ZAMORANO

Nombre del tema: ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Parcial: CUARTO PARCIAL

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y LA SALUD

Nombre del profesor:

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA GENERAL

Cuatrimestre: PRIMER CUATRIMESTRE

INTRODUCCION

La actividad física 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. La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.

LOS ESTILOS DE VIDA

Variables físicas

La actividad física 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.

Variables psicológicas

Las personas, muy en especial durante 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.

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".

Variables espirituales

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral,

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.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.

Respiración diafragmática o profunda

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada.

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.

Dimensión social

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

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.

Promoción de estilos de vida saludables

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor.

CONCLUSION

La actividad física 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. La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol. Falta por esclarecer, bien es verdad, cuál es el sentido de la causalidad entre estos factores: si un autoconcepto físico elevado es el que sostiene una forma de vivir más sana o si, en cambio, es el estilo de vida sano el que trae de la mano un autoconcepto físico más positivo. Ambas interpretaciones resultan plausibles: que un estilo de vida saludable sea consecuencia de percibirse físicamente competente o que un autoconcepto físico positivo derive de una serie de costumbres sanas en la vida diaria. Los programas de intervención psicosocial deberían poner de relieve y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar rentable por sus repercusiones positivas no sólo en la salud física, sino también en la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto. De otro lado, es decisivo, cuando se trata de un programa de intervención para la mejora de un determinado proceso (por ejemplo, los estilos de vida), el abordarlo tanto de forma directa como de manera indirecta, es decir, incidiendo en los factores asociados (en este caso, el autoconcepto y el bienestar psicológico) ya que previsiblemente la mejora de estos repercutirá en la mejora de los hábitos de vida saludables.

BIBLIOGRAFIA

Hernán San Martín (1981) 1979 CONFERENCIA MUNDIAL DE LA SALUD - ALMA ATA, (P. 48). [Links]

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661812&pid=S1405-339X200900010000900006&lng=pt Lopategui Corsino, Edgar (2006). Experiencias de Laboratorio: Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey

: John Wiley & Sons. 282 pp.. [Links]

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661815&pid=S1405-339X200900010000900009&lng=pt

San Martín (1992) Tratado general de la salud en las sociedades humanas: salud enfermedad. México, La prensa Medica Mexicana. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661818&pid=S1405-339X200900010000900012&lng=pt

https://biblioguias.uam.es/psicologia_educacion/estilo_apa

https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almagia/publication/330145843_PSIC

[OLOGIA_DE_LA_SALUD/links/5c2ff340458515a4c70d2b65/PSICOLOGIA-DE-LASALUD.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almagia/publication/330145843_PSIC_OLOGIA_DE_LA_SALUD/links/5c2ff340458515a4c70d2b65/PSICOLOGIA-DE-LASALUD.pdf)

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005 <https://www.psicologiacentifica.com/luis-armando-oblitas-guadalupe-aportes-psicologiade-lasalud/#:~:text=Oblitas%2C%20es%20tarea%20de%20la,como%20fumar%2C%20beber%2C%20etc.>