



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Diana Paola Pérez Briones*

*Nombre del tema: Estilo de vida*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1<sup>er</sup>*



**CONCEPTO SOCIOLÓGICO:**

- ✚ ORIENTACIÓN DE LOS INTERESES
- ✚ OPINIONES
- ✚ COMPORTAMIENTO
- ✚ CONDUCTAS DE UN INDIVIDUO
- ✚ GRUPO O CULTURA

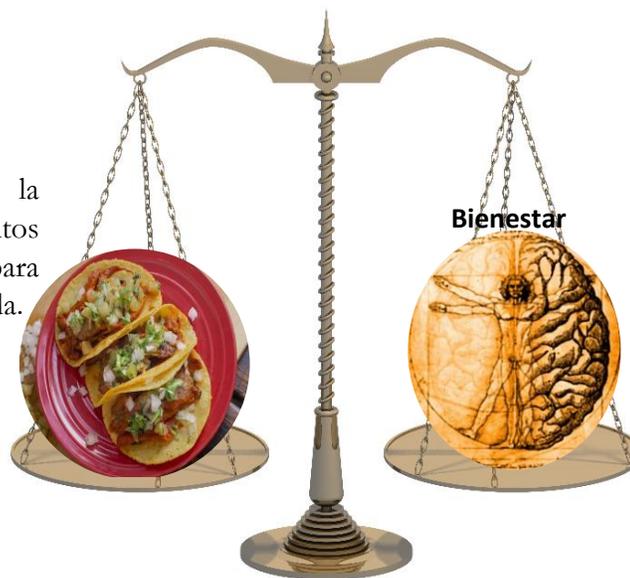


Alfred Adler (1870 – 1937)

“El sistema de reglas de conducta desarrollado por los individuos para lograr sus metas en la vida”

Estilo de vida específico: implica una opción consciente o inconsciente, entre un sistema de comportamiento y otros.

Más que solo comer la continuidad de hábitos saludables implementados para mejorar nuestra calidad de vida.



Este equilibrio se logra con la implementación de buenos hábitos.

## ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE



Un conjunto de actividades que atenta a contra de la salud y que puedan conducirnos a una existencia más breve más plagada de enfermedades y dolencia.

Factores: Dieta poca Variada.



Vida sedentaria



Falta total y prolongada de ejercicio que propicia la acumulación de grasa.

Consumo de tabaco y alcohol



El tabaquismo es un factor de cáncer y enfermedades coronarias.

El alcoholismo afecta las células del hígado y contribuye con el envejecimiento.

Falta de higiene



Contribuye con el deterioro de las condiciones de vida tanto en lo corporal y dental.

Aislamiento Social



Es la sociedad y la ausencia de contacto social.

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”

### FACTORES

**Dieta equilibrada:**

Cubrir necesidades energéticas y nutritivas.

**Buenos hábitos de sueño:**

Reducir niveles de cafeína

Regular horarios de sueño

**Hidratación:**

Regula temperatura normal del cuerpo.

Ayuda a digerir los alimentos y eliminar desechos.



## DEFINICION: ESTILO DE VIDA

MECHANIC (1986)

“LOS PATRONES DE RESPUESTA RELACIONADAS CON LA SALUD CUANDO LAS PERSONAS NO TIENEN SINTOMAS ESPECIFICOS.”



MATARAZZO (1984)

“INMUNOGENOS CONDUCTUALES A LAS ACTIVIDADES DE VIDA QUE REDUCEN MORBILIDAD Y MUERTE PREMATURA.”



MILAR (1993)

“DETECCION DE ENFERMEDADES Y CONDUCTAS DE PROMOCIÓN A LA SALUD”

LOS HABITOS DE LAS PERSONAS SON ALTAMENTE EFECTIVA MATERIALIZAN MUCHOS DE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA EFECTIVIDAD HUMANA.

## CONCLUSIÓN

HE LLEGADO A LA CONCLUSIÓN DE QUE LA FORMA DE VIDA ES UN CONJUNTO DE ACTUACIONES COTIDIANAS QUE SON REALIZADAS POR LA PERSONA PERO ALGUNAS ACTIVIDADES NO SON SALUDABLES PARA NUESTRA VIDA.

ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS SON MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA, CONTROLAR EL ESTRÉS, HACER EJERCICIO, ETC. DE IGUAL MANERAL HAY ACTIVIDADES NO SALUDABLES, COMER AZUCARES, CONSUMO DE ALCOHOL, ETC.

COMO PODEMOS OBSERVAR EL ESTILO DE VIDA NECESITAMOS TENER UNA BUENA SALUD QUE ES UN BUEN ESTADO DE BIENESTAR FISICO, MENTAL Y SOCIAL.

LA IMPORTANCIA DE TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ES TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN GENERAL. EL DESARROLLO DE ESTOS HABITOS AYUDA A TENER UNA LARGA VIDA Y SANA, SI NO SABES COMO LLEVAR UNA VIDA SANA HAY ESPECIALISTAS QUE PUEDAN ASESORAR A TENER UNA VIDA ADECUADA.

## BIBLIOGRAFIAS

[https://es.wikipedia.org/wiki/estilo\\_de\\_vida](https://es.wikipedia.org/wiki/estilo_de_vida).

[https://concepto.de/estilo\\_e\\_vida/](https://concepto.de/estilo_e_vida/)

<https://aleph.org.mx/q-es-un-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms>

<https://cuita.com/blogs/noticias/habitos-saludables-top/10>

antología-oficial UDS psicología y salud (pág. 27)

[P. 4 y5]

Stephen R. Covey-Los 7 hábitos de la gente efectiva-reirnp.-Buenos Aires Paidós, 2003. (pág. 14) [p.5]