



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludables*

*Parcial: Cuarto*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I "B"*

# Los estilos de vida saludables



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.

Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración.

Las posturas y las emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones.

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento

Dimensión social

La dimensión social 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.

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos.

La persona nace en una sociedad; antes de nacer ya se está condicionado por una variedad de aspectos sociales.

La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.

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

Relación de la conducta del hombre con la salud

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

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo.

Enfrentar la salud como un proceso y no como un estado o absoluto. Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados.

Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados. Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable.

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.

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

El 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

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.

7 consejos de salud: cuida tu alimentación, no alcohol, deja de fumar, haz deporte, cuida tu alimentación, duerme bien y no te olvides de la salud mental

## Conclusión

En conclusión la salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física, la calidad de sueño y el ambiente en el que vivimos. Nuestra genética no es modificable, pero podemos evitar muchas enfermedades manteniendo hábitos saludables. Si no sabemos cómo, hay especialistas que nos pueden asesorar para comer bien, y hacer ejercicio físico de manera adecuada. Dormir restituye el cuerpo y la mente. Un sueño nocturno reparador es indispensable para una vida sana, es un estado de reposo muy importante para nuestro organismo, ya que durante él recuperamos energías, ayuda al crecimiento de nuestro cuerpo, a la liberación de toxinas que adquirimos durante el día, al sistema inmunológico a combatir infecciones ya que favorece la producción de anticuerpos, etc.

Promover la salud a través de acciones sencillas todos los días es la mejor forma de tener una vida saludable, prevenir enfermedades y promover su salud a nivel general. Muchas veces la cura a una enfermedad está sujeta a cambios sencillos en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es una herramienta para alcanzar plenitud y bienestar.

La salud al ser uno de los elementos más relevantes para el desarrollo de una vida larga y cualitativa. En este sentido, la importancia de la salud reside en permitir que el organismo de una persona, mantenga buenos estándares de funcionamiento y pueda así realizar las diferentes actividades que están en su rutina diaria. La salud es un fenómeno que se logra a partir de un sinnúmero de acciones y que puede mantenerse por mucho tiempo o perderse debido a diversas razones.

## Bibliografía

Antología oficial UDS- psicología y salud

Medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>

Libro: PSICOLOGIA DE LA SALUD

Autor: ENRIQUE BARRA ALMAGIA

Editorial: Mediterráneo, Santiago, Chile