



NOMBRE DE LA ALUMNA :NATALIA DE LA CRUZ RODRIGUEZ.

NOMBRE DE LA MAESTRA :MÓNICA LISSETH QUEVEDO PÉREZ.

**NOMBRE DE LA MATERIA :PSICOLOGÍA .
NOMBRE DEL TEMA :LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

CUATRIMESTRE :1ER CUATRIMESTRE .



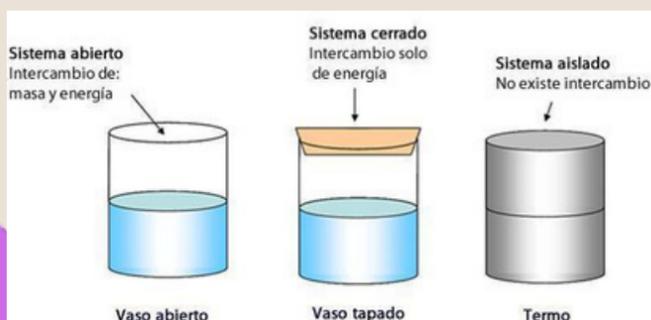
LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLES FÍSICAS

Es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores ,no disminuir las capacidades , mantenerse mentalmente activos y no reducir nuestras actividades físicas.

EN QUÉ NOS AYUDA

En mantener un peso .
En reducir la presión arterial alta .



VARIABLES SOCIALES

Son 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.

Las estrategias de mejoramiento de la calidad de vida .

El plato del buen comer

La nutrición .

El ejercicio físico .

La respiración.



LA CALIDAD DEL SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE A 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. Al igual es un periodo de inconsciencia durante el cuál el cerebro permanece sumamente activo.



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, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que 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.



VARIABLES PSICOLÓGICAS

Es relevante identificar qué el mecanismo psicológico se asocia con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica

En la adolescencia sirve para estar en paz con uno mismo ,la armonía interior y el bienestar psicológico ,suele justificar esfuerzos y sacrificios pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos y apetencias.



VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud.



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.

Trabajo con la conciencia somática

- El objetivo es la integración habilidosa de la conciencia verbal y no verbal, de la memoria implícita y la explícita, de lo cognitivo y lo somático
- 1. Aprender a identificar y a expresar con seguridad las emociones puede reducir la frecuencia de los síntomas. El foco es el aumento de la conciencia somática
- 2. Elaboración de nuevos significados
- 3. Esto se hace en una matriz intersubjetiva dentro de la relación terapéutica.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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.



1. Sigue una **alimentación equilibrada**, variada y ajustada a tus necesidades (estado fisiológico, actividad física, sexo, edad...).