



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Cesar Octavio Alvarez sanchez.

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables.

Nombre de la Materia: Psicología y Salud.

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1°

Parcial: 4°

Los estilos de vida saludables

Variables físicas

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.



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.

variables sociales

La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "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, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud (Koenig, 2008).

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. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad.

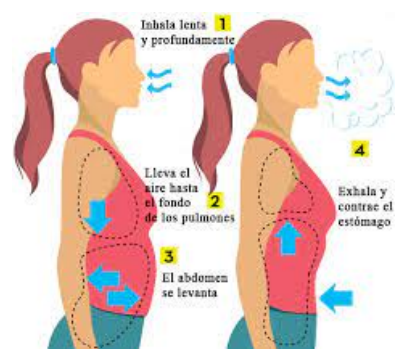


estrategias de mejoramiento de la calidad de vida:

- Nutrición: llevar una dieta
- Ejercicio físico: jugar fútbol
- Respiración

respiración diafragmática profunda

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.



conciencia somática

La conciencia somática se refiere a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático.

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

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



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.



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.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- antología universidad del sureste
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=https%3A%2F%2Fwww.unesco.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2Fpar
agraph_medium_desktop%2Fpublic%2Fdeportepandemia-
cover900.jpg%3Fitok%3Dto6KyY4u&tbnid=mTjo0UjziPmw4M&vet=12ahUKEwigl9mRjP
SCAxXZxMkDHeltC1MQMygBegQIARAw..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.unesco.org%
2Fes%2Farticles%2Fdeporte-en-tiempos-de-pandemia-una-mirada-desde-
iberoamerica&docid=Li9z8XwIKfclgM&w=610&h=271&q=deporte&ved=2ahUKEwigl9mRj
PSCAxXZxMkDHeltC1MQMygBegQIARAw](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.unesco.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fstyles%2Fparagraph_medium_desktop%2Fpublic%2Fdeportepandemia-cover900.jpg%3Fitok%3Dto6KyY4u&tbnid=mTjo0UjziPmw4M&vet=12ahUKEwigl9mRjPSCAxXZxMkDHeltC1MQMygBegQIARAw..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.unesco.org%2Fes%2Farticles%2Fdeporte-en-tiempos-de-pandemia-una-mirada-desde-iberoamerica&docid=Li9z8XwIKfclgM&w=610&h=271&q=deporte&ved=2ahUKEwigl9mRjPSCAxXZxMkDHeltC1MQMygBegQIARAw)
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=https%3A%2F%2Fsportuniverse.com%2Fimagenes%2Fpublicaciones%2Ffig-
19843.jpg&tbnid=EeNroGRNcpNtnM&vet=12ahUKEwj3vKGIvtSCAxUF5skDHdHrCPoQMy
gRegUIARCRAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsportuniverse.com%2Fpublicacion%2F10
246%2Festilo-de-vida-
saludable&docid=OrcVxCvDa41uPM&w=748&h=748&q=vida%20saludable&hl=es-
419&ved=2ahUKEwj3vKGIvtSCAxUF5skDHdHrCPoQMygRegUIARCRAQ](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsportuniverse.com%2Fimagenes%2Fpublicaciones%2Ffig-19843.jpg&tbnid=EeNroGRNcpNtnM&vet=12ahUKEwj3vKGIvtSCAxUF5skDHdHrCPoQMygRegUIARCRAQ..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsportuniverse.com%2Fpublicacion%2F10246%2Festilo-de-vida-saludable&docid=OrcVxCvDa41uPM&w=748&h=748&q=vida%20saludable&hl=es-419&ved=2ahUKEwj3vKGIvtSCAxUF5skDHdHrCPoQMygRegUIARCRAQ)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2F-
9aXOCmlPefk%2FXMxPwDNaGII%2FAAAAAAAAAABo%2FTo-
tzrZaEG0YT8gojsjlxhzM8qINF_AjwCLcBGAs%2Fs1600%2FEncabezado.jpg&tbnid=sP4Ib
K3XZeNxpM&vet=12ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygAegQIARBI..i&imgre
furl=https%3A%2F%2Fsaludcomportamientosalud.blogspot.com%2F2019%2F05%2Ffor
mas-en-que-se-relacionan-
el_2.html&docid=mYFUX8TiEdwZ4M&w=1600&h=639&q=la%20relaci%C3%B3n%20de%2
0la%20conducta%20del%20hombre%20con%20su%20salud&hl=es-
419&ved=2ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygAegQIARBI](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F1.bp.blogspot.com%2F-9aXOCmlPefk%2FXMxPwDNaGII%2FAAAAAAAAAABo%2FTo-tzrZaEG0YT8gojsjlxhzM8qINF_AjwCLcBGAs%2Fs1600%2FEncabezado.jpg&tbnid=sP4IbK3XZeNxpM&vet=12ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygAegQIARBI..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsaludcomportamientosalud.blogspot.com%2F2019%2F05%2Fformas-en-que-se-relacionan-el_2.html&docid=mYFUX8TiEdwZ4M&w=1600&h=639&q=la%20relaci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20del%20hombre%20con%20su%20salud&hl=es-419&ved=2ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygAegQIARBI)
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=https%3A%2F%2Fp.calameoassets.com%2F130602222954-
4365db252cf4bac67e2abf77521e2e4e%2Fp1.jpg&tbnid=Xn9WfNssgclT5M&vet=12ahUK
Ewj9bmxq_SCAXE6MkDHST_D98QMygBegQIARBx..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fww
w.calameo.com%2Fbooks%2F0017293068a7f40c40a23&docid=OosapMD1ceKQOM&w=
2109&h=1491&q=dimensi%C3%B3n%20social&hl=es-
419&ved=2ahUKEwj9bmxq_SCAXE6MkDHST_D98QMygBegQIARBx](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fp.calameoassets.com%2F130602222954-4365db252cf4bac67e2abf77521e2e4e%2Fp1.jpg&tbnid=Xn9WfNssgclT5M&vet=12ahUKEwj9bmxq_SCAXE6MkDHST_D98QMygBegQIARBx..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.calameo.com%2Fbooks%2F0017293068a7f40c40a23&docid=OosapMD1ceKQOM&w=2109&h=1491&q=dimensi%C3%B3n%20social&hl=es-419&ved=2ahUKEwj9bmxq_SCAXE6MkDHST_D98QMygBegQIARBx)
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=https%3A%2F%2Fwww.psico.mx%2Fsite%2Fcompany%2F71%2F149746%2Fimag
es%2F276975%2Fconciencia-
somatica_ci3.jpg&tbnid=WCitS5j0PYhRHM&vet=12ahUKEwih0P6zp_SCAXVj3ckDHWJxDt
8QMygCegQIARBR..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.psico.mx%2Fpsicologos%2Fcon
ciencia-
somatica&docid=tqqEnNh0SmmhKM&w=621&h=446&q=conciencia%20som%C3%A1tica
&hl=es-419&ved=2ahUKEwih0P6zp_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMygCegQIARBR](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.psico.mx%2Fsite%2Fcompany%2F71%2F149746%2Fimagenes%2F276975%2Fconciencia-somatica_ci3.jpg&tbnid=WCitS5j0PYhRHM&vet=12ahUKEwih0P6zp_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMygCegQIARBR..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.psico.mx%2Fpsicologos%2Fconciencia-somatica&docid=tqqEnNh0SmmhKM&w=621&h=446&q=conciencia%20som%C3%A1tica&hl=es-419&ved=2ahUKEwih0P6zp_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMygCegQIARBR)
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=http%3A%2F%2Fwww.baldomirpsicologa.com%2Fwp-
content%2Fuploads%2F2017%2F03%2Fcomo-relajarte-a-traves-de-la-respiracion-
1.jpg&tbnid=Nr71ITJWI5fT6M&vet=12ahUKEwj96vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygAegQI
ARBT..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.baldomirpsicologa.com%2F2017%2F03%2F09
%2Frespiracion-
diafragmatica%2F&docid=6g8kjJaS1rGPoM&w=688&h=612&q=respiraci%C3%B3n%20di
afragm%C3%A1tica%20profunda&hl=es-
419&ved=2ahUKEwj96vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygAegQIARBT](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.baldomirpsicologa.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F03%2Fcomo-relajarte-a-traves-de-la-respiracion-1.jpg&tbnid=Nr71ITJWI5fT6M&vet=12ahUKEwj96vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygAegQIARBT..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.baldomirpsicologa.com%2F2017%2F03%2F09%2Frespiracion-diafragmatica%2F&docid=6g8kjJaS1rGPoM&w=688&h=612&q=respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica%20profunda&hl=es-419&ved=2ahUKEwj96vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygAegQIARBT)
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=https%3A%2F%2Fwww.alianzateam.com%2Fwp-
content%2Fuploads%2F2020%2F09%2Fcalidad-de-vida-imagen-
destacada.jpg&tbnid=KBfuw4FeD5xJFM&vet=12ahUKEwjU8JzgpSCAxVeKN4AHWTsBU
MQMygKegQIARBk..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Falianzateam.com%2Fcalidad-de-vida-
claves-para-
mejorarla%2F&docid=tBWboeA560slxM&w=800&h=800&q=estrategias%20para%20la%2
0mejor%C3%ADa%20de%20calidad%20de%20vida&hl=es-
419&ved=2ahUKEwjU8JzgpSCAxVeKN4AHWTsBUMQMygKegQIARBk](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.alianzateam.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F09%2Fcalidad-de-vida-imagen-destacada.jpg&tbnid=KBfuw4FeD5xJFM&vet=12ahUKEwjU8JzgpSCAxVeKN4AHWTsBUMQMygKegQIARBk..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Falianzateam.com%2Fcalidad-de-vida-claves-para-mejorarla%2F&docid=tBWboeA560slxM&w=800&h=800&q=estrategias%20para%20la%20mejor%C3%ADa%20de%20calidad%20de%20vida&hl=es-419&ved=2ahUKEwjU8JzgpSCAxVeKN4AHWTsBUMQMygKegQIARBk)
- [https://www.google.com/imgres?
imgurl=https%3A%2F%2Fwww.hitachaircon.com%2Fes%2Fstorage%2Fimages%2Fnews
%2Fnews_image_header_7df88f6611315457b0d4916f659fdd8e.jpg&tbnid=qLtwYKIB0Y
GhGM&vet=12ahUKEwj7lp2zn_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygWegQIARB-..i&imgrefurl=http
s%3A%2F%2Fwww.hitachaircon.com%2Fes%2Fnoticias%2Fcomo-mejorar-tu-rutina-y-
calidad-del-
sueno&docid=zJqayszpKcCyeM&w=1211&h=828&q=la%20calidad%20de%20sue%C3%B
1o%20como%20factor%20relevante%20de%20la%20calidad%20de%20vida&ved=2ahUKE
wj7lp2zn_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygWegQIARB-](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.hitachaircon.com%2Fes%2Fstorage%2Fimages%2Fnews%2Fnews_image_header_7df88f6611315457b0d4916f659fdd8e.jpg&tbnid=qLtwYKIB0YGhGM&vet=12ahUKEwj7lp2zn_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygWegQIARB-..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.hitachaircon.com%2Fes%2Fnoticias%2Fcomo-mejorar-tu-rutina-y-calidad-del-sueno&docid=zJqayszpKcCyeM&w=1211&h=828&q=la%20calidad%20de%20sue%C3%B1o%20como%20factor%20relevante%20de%20la%20calidad%20de%20vida&ved=2ahUKEwj7lp2zn_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygWegQIARB-)