



Nombre del Alumno: Yazuri Guadalupe Álvarez García

Nombre del Tema: Estilos de Vida Saludable

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Psicología De La Salud

Nombre del profesor : Monica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1°

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Variables físicas

Es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse activo y no reducir involuntariamente, nuestras actividades



HEALTHY LIFESTYLE

La actividad física también ayuda a:

Mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir el riesgo de diabetes tipos 2, ataque cardíaco, accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer, reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas, reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Variables psicológicas

Los adolescentes presentan cambios psicológicos y es relevante identificar que mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado.

Variables sociales

Los determinantes sociales de salud: 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.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- Nutrición
- Ejercicio
- Respiración



Variables espirituales

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.



Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



Respiración diafragmática o profunda

Esta vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física.



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 muscular, esquelética y otras muchas funciones corporales.