

NOMBRE DEL ALUMNO: VANESA RUBÍ SALA GÓMEZ

NOMBRE DEL TEMA: LOS ESTILOS DE VIDA SALUBLE.

PARCIAL: 4°.

NOMBRE DEL PROFESOR: MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

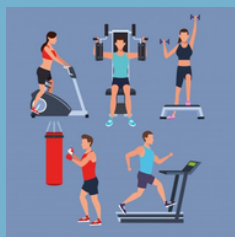
Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 1 de Diciembre de 2023.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES

- **VARIABLE FÍSICA:**

Es importante para una vida saludable, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.



- **VARIABLE SOCIAL:**

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.



- **VARIABLE PSICOLÓGICA:**

Se da especialmente en la adolescencia, se entiende como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo.



- **VARIABLE ESPIRITUAL:**

Religión y moral, se aborda en procesos de divorcio y crisis emocionales.



LA CALIDAD DE SUEÑO



- 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.
- La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.
- Se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, produciéndose durante el mismo cambios funcionales a nivel orgánico, así como cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañado todo ello de la actividad intelectual que supone soñar.

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

- **NUTRICIÓN:**

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.



- **EJERCICIO FÍSICO:**

Constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento



- **RESPIRACIÓN:**

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica.



Hay 2 tipos de ejercicio:

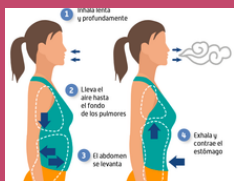
Aeróbico: Movimiento repetitivo de grandes grupos musculares
Anaeróbico: Levantar pesas



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA



- Señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada.



- Su ventaja es que se puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.

- Está vinculada con la estabilidad emocional, la actividad mental y física.

CONCIENCIA SOMÁTICA



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

- Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal.



- Dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

DIMENSIÓN SOCIAL

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

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. 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, el lenguaje y la intención de comunicar.



BIBLIOGRAFÍAS

<https://media.diariolasamericas.com/p/e1afe1c6c637fc750ed97a46e0c1c19f/adjuntos/216/imagenes/002/288/0002288599/855x0/smart/migrantes-frontera-guatemala-honduras-enero-2021-ap.jpeg>

https://es.pngtree.com/freepng/title-vector-drawing-of-a-girl-in-front-of-a-distorted-mirror-highlighting-body-image-and-weight-perception-vector_11006836.html

<https://i.pinimg.com/736x/0c/24/00/0c240016616c0631462a59cf4a404c74.jpg>

https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/023/986/418/non_2x/man-workout-with-dumbbells-cartoon-style-illustration-free-png.png

<https://www.pngall.com/wp-content/uploads/5/Aerobic-Exercise-PNG-Images.png>

<https://cdn-icons-png.flaticon.com/512/2877/2877810.png>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.vecteezy.com%2Fpng%2F24320546-fresco-comida-en-humano-cuerpo-aislado-en-transparente-fondo-nutricion-para-humano-generativo-ai&psig=AOvVaw2dhmlIDQgJjjXaUTlle0Ap&ust=1701550377067000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCNDez-uQ74IDFQAAAAAdAAAAABAD>

<https://www.espiritualidadactiva.com/wp-content/uploads/2020/04/respiracion-abdominal-relajacion-247x300.png>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Famadag.com%2Fla-respiracion-diafragmatica%2F&psig=AOvVaw3CK6kzVjHVEWrHaLTCnO9u&ust=1701551615377000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqGAoTCOiZ6e6T74IDFQAAAAAdAAAAABDqBA>

<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2018/10/cerebro-corazon-enfadados-420x294.jpg>