



**Nombre del Alumno: KATIA NICOLE
SILVA CASTRO.**

**Nombre del tema: Los estilos de vida
saludables.**

Parcial: 3°.

**Nombre de la Materia: PSICOLOGÍA Y
SALUD.**

**Nombre del profesor: MONICA
LISSETH QUEVEDO PEREZ.**

**Nombre de la Licenciatura: Enfermería.
Cuatrimestre: 1°.**

**Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas;
a 29 de noviembre del 2023.**



Los estilos de vida saludables



----- Variables -----



1. **FÍSICAS:** Mejoran la salud y contribuyen a la calidad de vida de manera notable; ayuda también a reducir el riesgo de enfermedades, a mantener el peso.

2. **PSICOLÓGICAS:** Es el autoconcepto físico porque una baja percepción del yo físico guarda una relación con mayor probabilidad de padecer trastornos de conducta alimentaria.



3. **SOCIALES:** Los determinantes sociales son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen.

4. **ESPIRITUALES:** Va de acuerdo a la religión y la moral.



Calidad de sueño

- El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, constituyéndose a un estado de suma relevancia para el ser humano; pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.
- El padecimiento de ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales.
- La calidad de sueño es un elemento crucial en una buena calidad de vida.



Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida



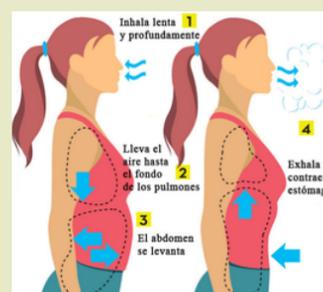
- Nutrición

- Ejercicio Físico

(reduce el envejecimiento); y existen dos tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico y el anaeróbico, que es el cardio.

- Respiración

(la regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica.); se encuentra vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.



- Dejar de fumar y tomar alcohol

- Mantener nuestro organismo hidratado

- Cuidar nuestra alimentación e higiene

- Dormir bien



----- Conciencia somática -----



Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente, nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

Dimensión social

Enfatiza los 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 sociedad favorece la adaptación al medio, lo que multiplica las posibilidades de sobrevivir.



En el contexto de la interacción con otros, la persona puede diferenciarse de los demás y reconocer sus similitudes con ellos.



Bibliografías

- Antología UDS- psicología y salud.
- <https://www.savagnet.cl/medios/mm/reportajes/2020/231060rg01.jpg>
- <data:image/png;base64,iVBORw0KGgoAAAANSUUhEUgAAALYAAAEVCAMAAAB60e/CAAABgFBMVEX///9niZMiRDPIOYEAAACd0OCz1d3C4uvG59xbgYzZ7+j1+/pjhpFeg4>
- https://www.asociacionproade.org/s/cc_images/teaserbox_2468957768.jpg?t=1470135674
- https://www.debate.com.mx/_export/1679095839146/sites/debate/img/2023/03/17/suexo.jpg_1902800913.jpg
- https://i.blogs.es/dc8379/1366_2000/1366_2000.jpeg
- <https://www.baldomirpsicologa.com/wp-content/uploads/2017/03/como-relajarte-a-traves-de-la-respiracion-1.jpg>
- <https://images.griddo.universitatcarlemany.com/c/contain/q/65/w/754/h/503/f/jpeg/la-importancia-de-la-nutricion-en-la-salud-1>
- <https://alfohumano.com.ar/wp-content/uploads/2022/12/02MICRONBIOME-articleLarge.jpg>
- https://www.psico.mx/site/company/71/149746/images/276975/conciencia-somatica_ci3.jpg
- https://cdn.goconqr.com/uploads/media/image/14385032/desktop_d64dc204-8516-4760-a4ff-7c1a13941893.jpg