



*Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez .*

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

*Parcial: 4°.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud .*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: 1°.*

*Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 03 de diciembre del 2023.*

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## VARIABLES FÍSICAS



## VARIABLE FÍSICA

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.



## VARIABLE PSICOLÓGICA

Por eso mismo es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica.



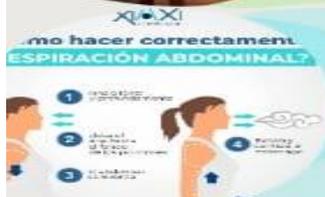
## VARIABLES SOCIALES

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". Estos factores incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.



## VARIABLES ESPIRITUALES

Actualmente, se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad.



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O 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.

Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fried, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.



## 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 convivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otros humanos, 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.



## 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.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

### FUENTE DE INFORMACIÓN:

Antología  
<https://www.elcorreogallego.es/mov/opinion/firmas/ta-dimension-social-de-los-derechos-fundamentales-IM10948572>