



Mi Universidad

MAPA MENTAL

NOMBRE DEL ALUMNO: PEREYRA CALVO

CAROL DENISSE

TEMA: ELABORACIÓN DE MAPA MENTAL

UNIDAD 4

PARCIAL: CUARTO

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD.

**NOMBRE DEL PROFESOR: PRECINOS VERA
GUADALUPE**

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: PRIMERO.

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 27 DE NOVIEMBRE DEL 2023.

Los hombros no deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera-Promover un estado de relajación generalizada.
 -Incrementa o estabiliza la temperatura periférica
 -Ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, etcétera.



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

Nutrición
 Ejercicio físico
 Respiración



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Constituye un estado de suma relevancia para el ser humano, pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.

EL SUEÑO



LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- Ataque cardiaco
- Accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Actividad física → Importante alternativa para una vida saludable

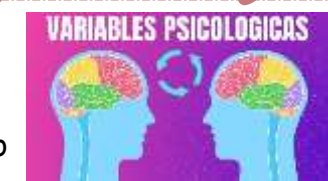


Variables físicas

Un bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable se encuentran estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado.

Variables psicológicas

- Paz consigo mismo
- La armonía interior
- Bienestar psicológico



Variables sociales

OMS → 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

Modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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, sistema nervioso, la estructura musculoesquelética, etc.



DIMENSIÓN SOCIAL

Organiza en torno a la interacción con otras personas.
 -Supone la expresión de la sociabilidad humana característica
 -El impulso genético que la lleva a constituir sociedades. etc.



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**, objetivo del comportamiento saludable debe ser la **salud Biopsicosocial**.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, hacer deporte, el sueño (dormir bien) o la higiene.

- Versión clínica moderna de espiritualidad
 Caracterizada porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición.



Figura 4. Versión clínica moderna de espiritualidad

Caracterizada porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

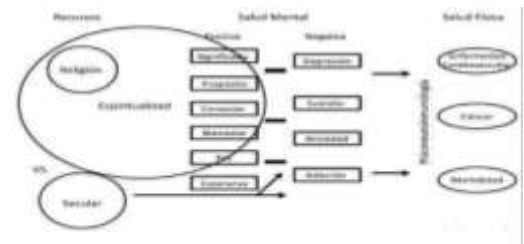


Figura 3. Versión tautológica moderna de espiritualidad

Se define como versión "tautológica" porque incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva entre estas dos variables.

- Versión tradicional-histórica de espiritualidad



Figura 1. Versión tradicional-histórica de espiritualidad

- Versión moderna de espiritualidad



Figura 2. Versión moderna de espiritualidad

Esta versión conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares"