



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Leisi Michel Rodriguez Muñoz

TEMA: Los estilos de vida saludables.

MATERIA: psicología Y Salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Verónica Martínez

LICENCIATURA: Enfermería

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES FISICAS

La actividad física es importante para una vida saludable, incluyendo no tener dolores.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

Cuando se trata de controlar el peso, hay mucha variación en la cantidad de actividad física que necesita cada persona

Para llegar a tener un peso saludable y mantenerlo, se requiere tanto de la actividad física regular como de un plan de alimentación saludable.

VARIABLES PSICOLOGICAS

En el periodo de la adolescencia se encuentran muchas situaciones y riesgos

Es relevante identificar que mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica

A la edad de 12 a 14 años se tiene hábitos de vida más saludables que en años posteriores.

Se a podido comprobar que una mayor vulnerabilidad ante las presiones socio culturales en cuanto a la difusión del modelo estético de la delgadez se asocia con un autoconcepto físico menor.

VARIABLES SOCIALES

La circunstancia en que las personas nacen, trabaja, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana

Esto tiene implicaciones graves para la región pues la pobreza repercute directamente sobre el acceso a la vivienda digna, los servicios, la educación, el transporte y otros factores vitales para la salud y bienestar generales.

Se reconoce que que las políticas e intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar.

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.

El termino de espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud.

Ponen de manifiesto que la calidad del sueño de los trabajadores por turno es peor que la de los trabajadores por horario convencionales y que en esa baja calidad podrían estar desempeñados un papel significativo los pensamientos funcionales acerca del sueño.