

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Carmi Jesua Alvarado Rodríguez

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Lic. Maria del Carmen Briones

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

La actividad física mejora las habilidades del razonamiento.

Es una importante alternativa para una vida saludable.

Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades, la actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad

ACTIVIDAD FÍSICA

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

LA ACTIVIDAD FÍSICA NOS AYUDA

VARIABLES FÍSICAS

TIPOS DE VARIABLES FÍSICAS

- *presión
- *temperatura
- *nivel de líquidos
- *velocidad
- *humedad

* Mantener el peso

CARACTERÍSTICAS VARIABLES FÍSICAS

*Reducir la presión arterial alta

Principalmente son espacio (distancia), velocidad, aceleración y tiempo.

*Reducir el riesgo de diabetes, ataque cardíaco.

LOS PROCESOS
PSICOLÓGICOS SON
PROCESOS MENTALES Y
EMOCIONALES .

ES DIFÍCIL ACCEDER Y COMPRENDER
A TRAVÉS DE LA OBSERVACIÓN LOS
SENTIMIENTOS DE OTRA.

SON PROCESOS
DIFÍCILES DE ESTUDIAR
Y CATEGORIZAR POR
LAS PROPIEDADES QUE
LO CARACTERIZAN.

SE TORNAN ACCESIBLES
A LA OBSERVACIÓN
DIRECTA.

CONCEPTO

CARACTERÍSTICAS DE VARIABLES
PSICOLÓGÍAS

**VARIABLES
PSICOLÓGÍAS**

ES UN
CONJUNTO DE
PERCEPCIONES
DE LAS
CAPACIDADES Y
ATRIBUTOS
FÍSICOS
PROPIOS.

ES UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE SEA
CONSECUENCIA DE
PERCIBIRSE
FISICAMENTE MÁS
COMPETENTE AÚN
AUTOCONCEPTO
FÍSICO POSITIVO

SEGUN A LA EDAD DE 12
A 14, SE TIENEN
HÁBITOS DE VIDA MÁS
SALUDABLES QUE EN
AÑOS POSTERIORES.

**PERTENECE A LO RELATIVO
DE LA SOCIEDAD.**

**CIRCUNSTANCIAS EN QUÉ
LAS PERSONAS NACEN
CRECEN, TRABAJAN, VIVEN
Y ENVEJECEN.**

**AL MISMO TIEMPO LAS
MUJERES CORREN UN
MAYOR RIESGO QUE LOS
SERVICIOS DE ATENCIÓN
DE SALUD.**

CONCEPTO

**VARIABLES
SOCIALES**

**ES LA ESTRATEGIA PARA EL
ACCESO UNIVERSAL A LA
SALUD Y LA COBERTURA
UNIVERSAL DE LA SALUD
DE LA ORGANIZACIÓN
PANAMERICANA DE LA
SALUD.**

**ACTUAR CON RESPETO A
LOS DETERMINANTES
SOCIALES DE LA SALUD,
REGION DE LAS AMÉRICAS
SOBRE LA BASÉ DE LA
EQUIDAD.**

DEL ALIMENTO QUE INGERIMOS A DIARIO DEPENDE, EN GRAN MEDIDA EL GRADO DE BIENESTAR QUE TENEMOS Y TAMBIÉN COMO, NOS SENTIREMOS EN UN FUTURO

LA COMIDA DIARIA DETERMINA LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABÓLICO, DÓNDE SE ORGANIZAN LOS PROCESOS VITALES.

EL ESTRÉS AGUDO O CRÓNICO SE REDUCE, Y HASTA PUEDE SE ELIMINADO, A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO ADECUADO Y REGULAR.

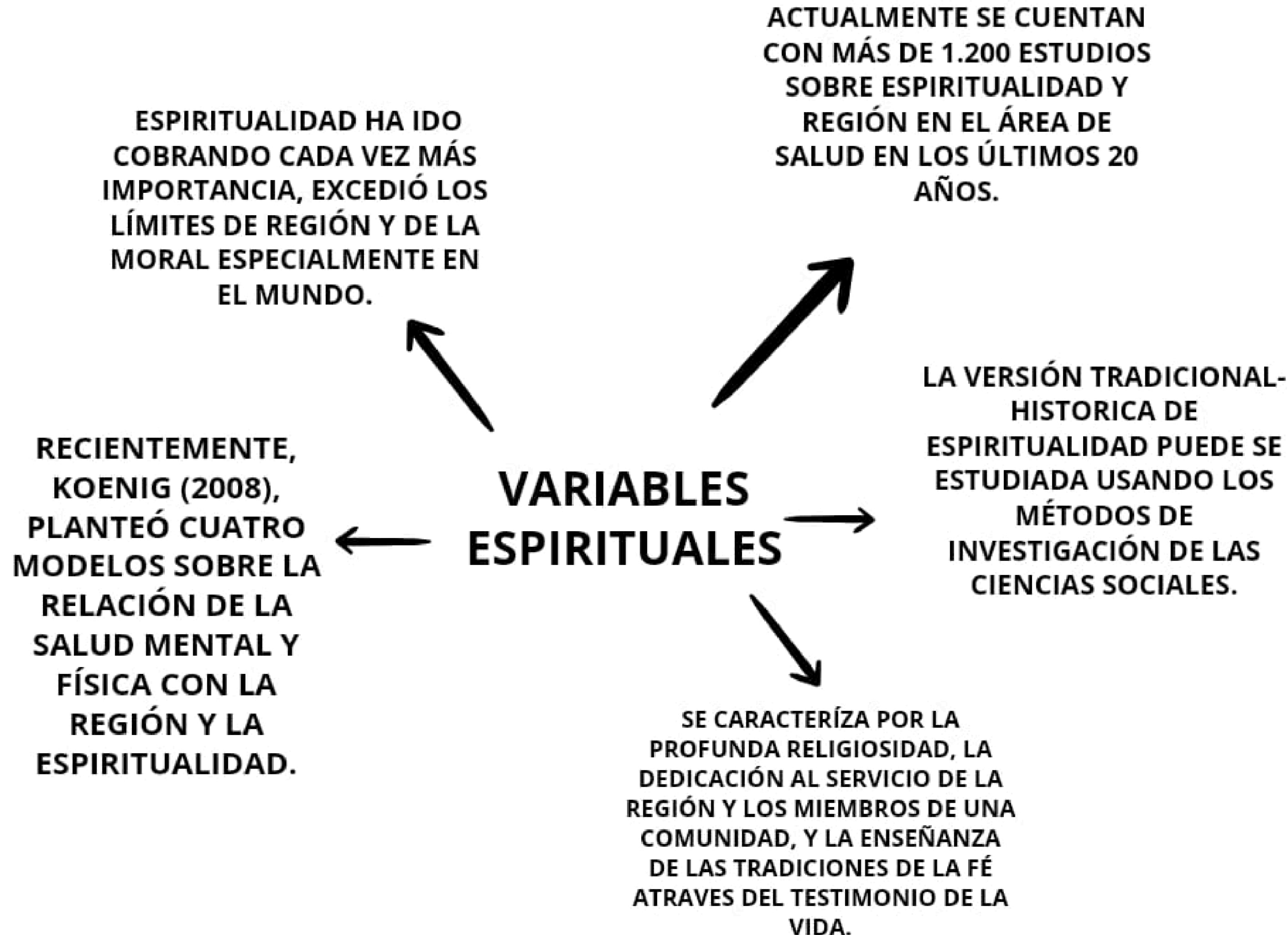
ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

```
graph TD; A[ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA] --> B[DEL ALIMENTO QUE INGERIMOS A DIARIO DEPENDE, EN GRAN MEDIDA EL GRADO DE BIENESTAR QUE TENEMOS Y TAMBIÉN COMO, NOS SENTIREMOS EN UN FUTURO]; A --> C[LA COMIDA DIARIA DETERMINA LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABÓLICO, DÓNDE SE ORGANIZAN LOS PROCESOS VITALES.]; A --> D[EL ESTRÉS AGUDO O CRÓNICO SE REDUCE, Y HASTA PUEDE SE ELIMINADO, A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO ADECUADO Y REGULAR.]; A --> E[EN GENERAL LOS ESTUDIOS INDICAN QUE EL EJERCICIO OCASIONAL COMO EL SOSTENIDO PRODUCEN UN MEJORAMIENTO DE ÁNIMO.]; A --> F[EXISTEN EVIDENCIA CONDUCTUALES ACERCA DE QUE LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIOS CONSTITUYEN UN FACTOR PROTECTOR DE SALUD FÍSICA.];
```

POR EJEMPLO A MAYOR EDAD NECESITAMOS INCORPORAR MAYOR CANTIDAD DE VITAMINAS D COMO ATRAVES DE LA LECHE Y VEGETALES.

EN GENERAL LOS ESTUDIOS INDICAN QUE EL EJERCICIO OCASIONAL COMO EL SOSTENIDO PRODUCEN UN MEJORAMIENTO DE ÁNIMO.

EXISTEN EVIDENCIA CONDUCTUALES ACERCA DE QUE LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIOS CONSTITUYEN UN FACTOR PROTECTOR DE SALUD FÍSICA.



APROXIMADAMENTE UNA CUARTA PARTE DE LA POBLACIÓN SUFREN ALGÚN TIPO DE TRANSTORNO.

EL SUEÑO CONSTITUYE UN ESTADO DE SUMA RELEVANCIA PARA EL SER HUMANO.

DEBEMOS SEÑALAR QUE UNA CALIDAD DE SUEÑO, NO SOLO CONSTITUYE UN FACTOR DETERMINADO DE SALUD, SI NO QUE SUPONE UN ELEMENTO CRUCIAL.

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

EL SUEÑO SE PUEDE DEFINIR COMO UN ESTADO FUNCIONAL, REVERSIBLE Y CÍCLICO, QUE PRESENTAN CIERTAS MANIFESTACIÓN CONDUCTUAL CARACTERÍSTICAS, COMO LA RELATIVIDAD.

LA CALIDAD DE SUEÑO NO SOLO SE REFIERE AL HECHO DE DORMIR BUEN FUNCIÓN BIEN DURANTE LA NOCHE, SI NO AL BUEN FUNCIONAMIENTO DIURNO.