



## **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.

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

LOS PROCESOS  
PSICOLÓGICOS SON  
PROCESOS MENTALES Y  
EMOCIONALES .

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

SE TORNAN ACCESIBLES  
A LA OBSERVACIÓN  
DIRECTA.

**CONCEPTO**

CARACTERÍSTICAS DE VARIABLES  
PSICOLÓGICAS

**VARIABLES  
PSICOLÓGICAS**

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.**

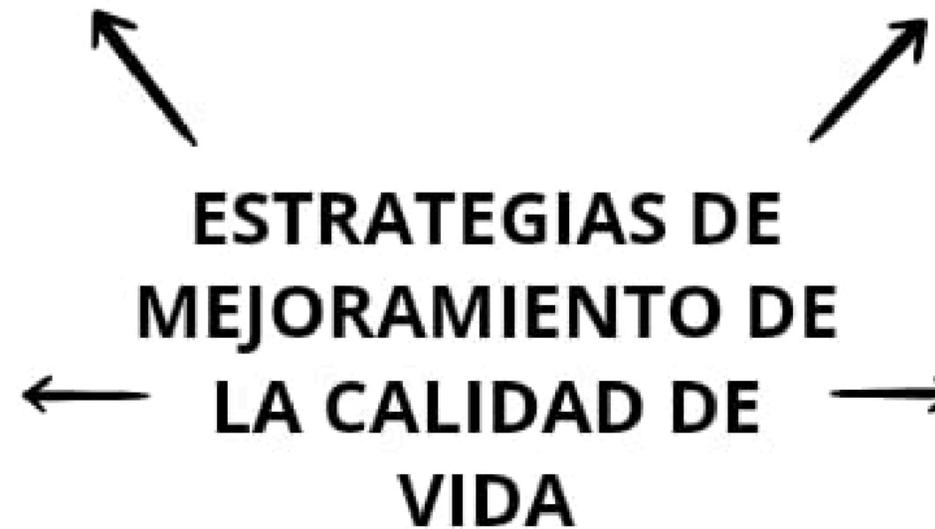
**ACTUAR CON RESPETO A  
LOS DETERMINANTES  
SOCIALES DE LA SALUD,  
REGION DE LAS AMÉRICAS  
SOBRE LA BASÉ DE LA  
EQUIDAD.**

**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.**

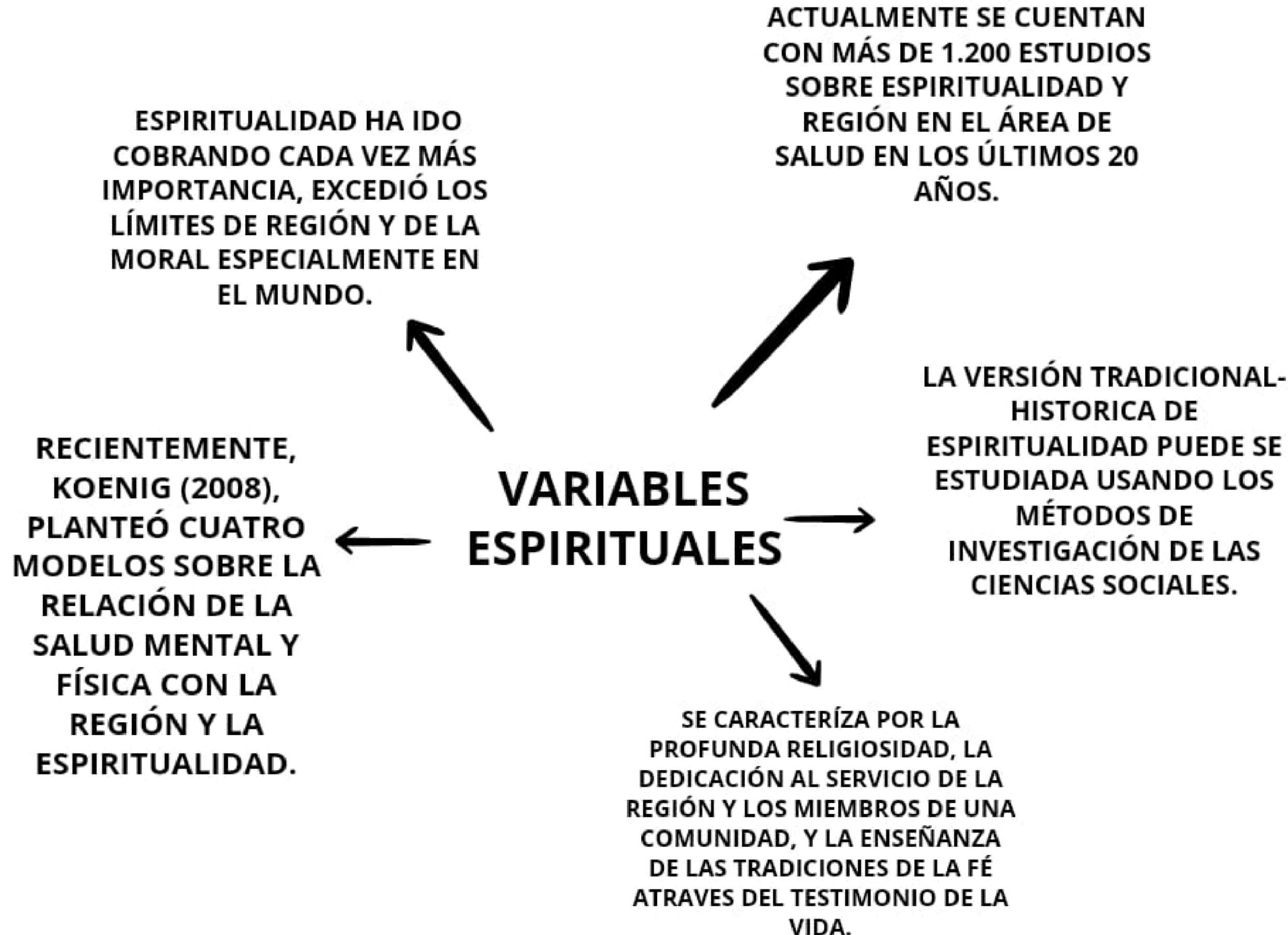
**ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA**



**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.**