

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Variables físicas

considerado como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

Variables psicológicas

los factores socioculturales, como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico

Variables sociales

circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto mas amplio de fuerzas y sistemas

Variables espirituales

se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- realizar actividad física
- contacto con la naturaleza
- incorporar frutas y verduras
- mantenernos motivados

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida
se refiere al echo de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día y no solamente es importante como factor determinante

Promoción de estilos de vida saludables

La promoción de la salud es un tema prioritario en la Psicología de la salud, y se refiere al desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de vida saludable.

Respiración diafragmática o profunda

cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja. el resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Conciencia somática

capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático.

Dimensión social

Las disfunciones se refieren a aquellas consecuencias que tienden a acortar la integración y estabilidad de la sociedad o de cualquiera de sus partes y a acortar las posibilidades de su supervivencia y persistencia.

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico.