



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL HERNANDEZ SANTIAGO.

NOMBRE DEL TEMA: ESTILO DE VIDA.

PARCIAL: UNIDAD IV.

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD.

NOMBRE DEL PROFESOR: LUIS EDUARDO GORDILLO REYES.

GRADO: LICENCIATURA EN ENFERMERIA.

CUATRIMESTRE: 1 ER CUATRIMESTRE.

VARIABLES FISICAS

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA IMPORTANTE ALTERNATIVA PARA UNA VIDA SALUDABLE, INCLUYENDO NO TENER DOLORES, NO DISMINUIR NUESTRAS CAPACIDADES, MANTENERSE MENTALMENTE ACTIVO Y NO REDUCIR INVOLUNTARIAMENTE NUESTRAS ACTIVIDADES.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- ❑ LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR ES IMPORTANTE PARA LA BUENA SALUD EN ESPECIAL SI ESTÁ INTENTANDO BAJAR DE PESO O MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- ❑ AL BAJAR DE PESO, UNA MAYOR ACTIVIDAD FÍSICA AUMENTA LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE SU CUERPO QUEMA.

ALGUNAS MEDIDAS QUE PUEDEN AYUDAR A PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES SON:

- * HACER EJERCICIO DE MANERA REGULAR Y CONTROLAR EL PESO.
- * NO FUMAR .
- * EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL.
- * TOMAR LOS MEDICAMENTOS RECOMENDADOS POR UN PROFESIONAL DE LA SALUD.
- * AL QUEMAR CALORÍAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCIR A LA VEZ EL NÚMERO DE CALORÍAS QUE CONSUME, SE ORIGINA UN DÉFICIT CALÓRICO QUE SE TRADUCE EN PÉRDIDA DE PESO.

VARIABLES PSICOLOGICAS

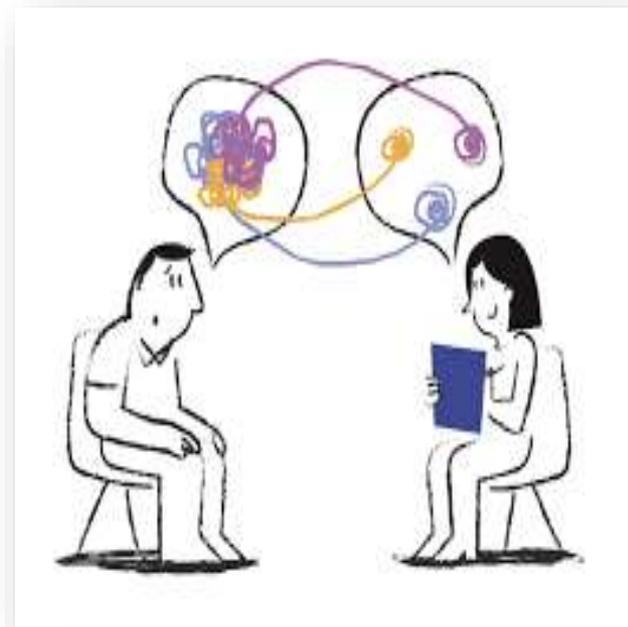
- * LAS PERSONAS, MUY EN ESPECIAL DURANTE EL PERIODO DE LA ADOLESCENCIA, SE ENFRENTAN DE CONTINUO A NUEVAS SITUACIONES QUE LES OFRECEN LA POSIBILIDAD DE CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS, DE FUMAR O DE ADOPTAR OTRAS MUCHAS CONDUCTAS DE RIESGO.
- * POR MUCHAS Y VARIADAS QUE SEAN LAS RAZONES PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, SON SIMULTÁNEAMENTE MUY FUERTES LOS FACTORES SOCIOCULTURALES QUE JUEGAN EN CONTRA DE LOS BUENOS PROPÓSITOS DE HACER MÁS EJERCICIO, DE REDUCIR LA INGESTA DE ALCOHOL O DE ALIMENTOS, DE LLEVAR, EN DEFINITIVA, UNA VIDA MÁS SANA.



- * TAMBIÉN RESULTAN MUY APRECIADOS EN NUESTRA SOCIEDAD LOGROS COMO EL ESTAR EN PAZ CONSIGO MISMO, LA ARMONÍA INTERIOR Y EL BIENESTAR.



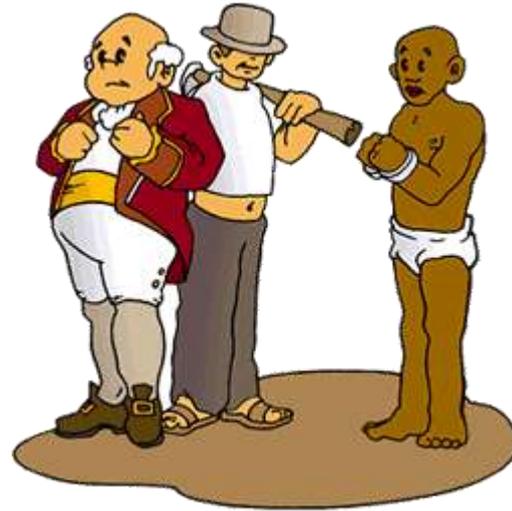
* PSICOLÓGICO CUYA
CONSECUCIÓN SUELE
JUSTIFICAR ESFUERZOS Y
SACRIFICIOS PERO AL
MISMO TIEMPO VIVIMOS
EN UNA CULTURA
HEDONISTA QUE
TRANSMITE MENSAJES A
FAVOR DE LA
SATISFACCIÓN INMEDIATA
DE LOS IMPULSOS.



Las variables sociales

son características que pueden fluctuar y que influyen en el comportamiento y desarrollo de otras variables. Algunos ejemplos de variables sociales son:

- Nivel de educación
- Nivel económico
- Clase social
- Género
- Mercado lingüístico
- Procedencia.





Las variables sociales

➤ pueden influir en diferentes aspectos, como:

La adquisición del lenguaje en niños, El espacio personal, La distancia interpersonal, La percepción de estatus social.

➤ En investigación social, una variable es una propiedad de un objeto que puede asumir diferentes valores y que se puede medir u observar.

VARIABLE ESPIRITUAL

- concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo Versión tradicional-histórica de espiritualidad





- ✓ 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.
- En esta versión, la religión, la espiritualidad y la secularidad (laicidad) son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.

- La versión tradicional-histórica de espiritualidad puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales occidental, hasta convertirse ampliamente por el campo de la salud



PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- forma de vida que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de conducta individuales. La promoción de la salud es un elemento clave para fortalecer los sistemas de salud y garantizar la salud de las personas, familias y comunidades.



PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- * Algunas medidas que pueden ayudar a promover estilos de vida saludables son:
 - ✓ Hacer ejercicio de manera regular y controlar el peso.
 - ✓ No fumar
 - ✓ Evitar el consumo excesivo de alcohol
 - ✓ Tomar los medicamentos recomendados por un profesional de la salud



- * Una dieta sana a lo largo de la vida puede ayudar a prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, los hábitos alimentarios han cambiado debido al aumento de la producción de alimentos procesados, la urbanización y los cambios en los estilos de vida.





➤ La promoción de la salud busca que las personas tengan un mayor control sobre los determinantes de su salud. Para ello, se fomenta la participación y el empoderamiento de la comunidad, se fortalecen los sistemas de salud y se crean entornos saludables.

ESTRATEGIA DEL MEJORAMIENTO

NUTRICIÓN

* DEL ALIMENTO QUE INGERIMOS A DIARIO DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, EL GRADO DE BIENESTAR QUE TENEMOS, Y TAMBIÉN, CÓMO NOS SENTIREMOS EN EL FUTURO, YA QUE ESTA DETERMINA LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABÓLICO, DONDE SE ORIGINAN LOS PROCESOS VITALES.



- * LA COMIDA DIARIA DETERMINA LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABÓLICO, DONDE SE ORIGINAN LOS PROCESOS VITALES. ASÍ, EL DE ENVEJECIMIENTO PUEDE RETRASARSE O ACELERARSE EN FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES QUE INCORPORAMOS DÍA A DÍA



EJERCICIO FÍSICO

- * EXISTEN EVIDENCIAS CONTUNDENTES ACERCA DE QUE LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO CONSTITUYE UN FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL, ADEMÁS DE QUE RETRASA EL ENVEJECIMIENTO.

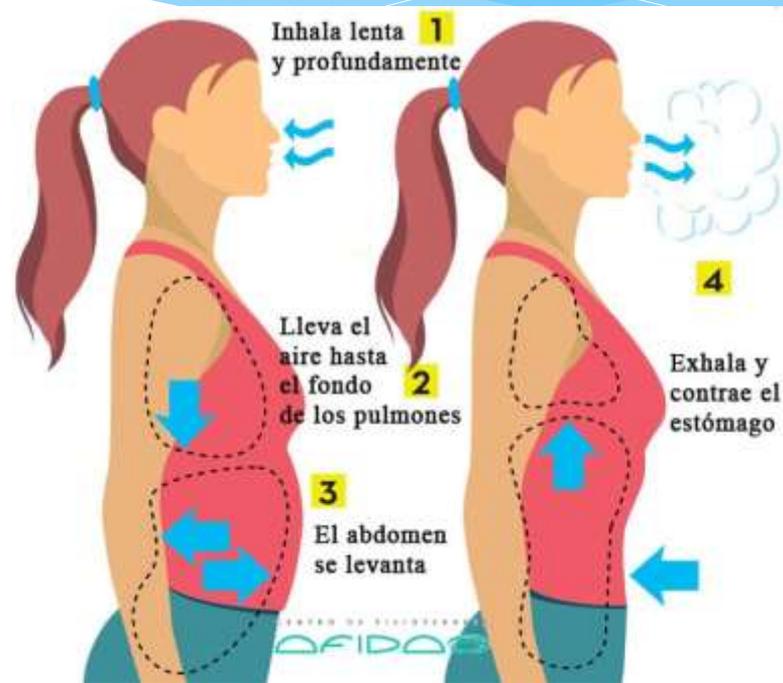


* EL EJERCICIO FÍSICO CONTRIBUYE EN CASI TODOS LOS CASOS A REDUCIRLAS, LO CUAL TAMBIÉN SUCEDE CON LA OSTEOPOROSIS, LAS AFECCIONES CARDIACAS, LA PROBABILIDAD DE DIABETES, LA ARTERIOESCLEROSIS. OCURRE UNA CAÍDA DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA DESPUÉS DEL EJERCICIO, POR DEBAJO DE LOS NIVELES DE REPOSO (APROXIMADAMENTE A LA MEDIA HORA DE FINALIZADO EL EJERCICIO)



RESPIRACION

- * LA REGULACIÓN RESPIRATORIA ES ESENCIAL PARA MANTENER LA SALUD PSICOFÍSICA; LA FORMA EN QUE RESPIRAMOS AFECTA NUESTRA MANERA DE PENSAR, DE SENTIR Y DE COMPORTARNOS, Y VICEVERSA

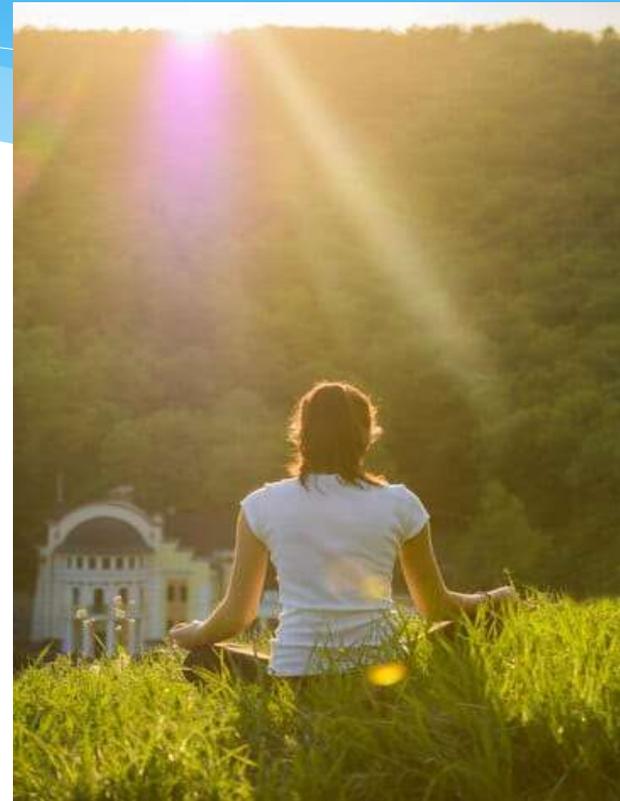


LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA PROMUEVE UN ESTADO DE RELAJACIÓN GENERALIZADA. LA VENTAJA ES QUE SE LA PUEDE UTILIZAR EN CUALQUIER SITUACIÓN PARA INDUCIR UN ESTADO DE TRANQUILIDAD. ADEMÁS, ESTÁ VINCULADA PSICOLÓGICAMENTE CON ESTABILIDAD EMOCIONAL, SENTIDO DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE, CALMA, ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD MENTAL Y FÍSICA, Y AUSENCIA RELATIVA DE ESTRESORES

* RECIBIR ESTÍMULOS NATURALES, ACERCARNOS A LAS PLANTAS, EL AIRE FRESCO Y EL SOL NOS VA A AYUDAR MUCHO PARA MANTENER UN EQUILIBRIO MENTAL, SOBRE TODO EN LOS MOMENTOS EN QUE TENEMOS QUE PERMANECER EN CASA.



* AUNQUE PASEMOS MUCHO TIEMPO “GUARDADOS” DURANTE LA CUARENTENA, BUSQUEMOS AQUELLOS MOMENTOS O RINCONES DONDE PODAMOS CONECTAR UN POQUITO CON EL AMBIENTE NATURAL: ALGUNA PLANTA DE INTERIOR, UN POCO DE AIRE FRESCO, UN RINCÓN DONDE LLEGUE UN POCO DE SOL, O UNA VUELTA POR UN PARQUE DURANTE LOS HORARIOS PERMITIDOS, CON TAPABOCAS Y RESPETANDO LA DISTANCIA SOCIAL





GRACIAS