



NOMBRE DEL ALUMNO: CIELO ESMERALDA LÓPEZ HERNÁNDEZ

NOMBRE DEL TEMA : TEMAS DE LA UNIDAD IV

PARCIAL : 1°

NOMBRE DE LA MATERIA : PSICOLOGÍA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LUIS EDUARDO GORDILLO REYES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA : ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 1°

VARIABLES FÍSICAS

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. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que exija gasto de energía, La actividad física regular es importante para la buena salud ,en especial si estás intentando bajar de peso o mantener un peso saludable al bajar de peso una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que el cuerpo quema utiliza para obtener energía. Y aunque es aún más importante la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que pérdida de peso por sí sola, la actividad física también ayuda a mantener el peso ,reducir la presión Arterial alta, reducir el riesgo de diabetes tipo 2 ataque cardíaco accidente Cerebrovascular y varios tipos de cáncer a reducir el dolor de las artritis y la discapacidad con esta afección.



VARIABLES PSICOLÓGICAS

Es relativamente identificar que mecanismos ecológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto como la salud física como psicológica. El autoconcepto físico por las relaciones que mantienen tanto con el bienestar psicológico subjetivo como los hábitos de la vida saludables, Eran conocidas las relaciones entre el autoconcepto físico entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo evolutivo de manera diferente para cada uno de los dos géneros y la frecuencia de actividad deportiva o en el índice de masa corporal.



VARIABLES SOCIALES

Esto tiene implicaciones graves para la región pues la pobreza repercute directamente sobre el acceso a la vivienda digna los servicios de educación el transporte y otros factores vitales para la salud y el bienestar generales. Para superar los obstáculos y lograr progresos es indispensable que las políticas sociales reconozca la función de género como una fuente determinante estructural de la salud. Al abordar los determinantes sociales de la salud se ha hecho claramente hincapié en la importancia de la acción multisectorial, La inaceptabilidad de las marcadas inquietudes en materia de salud y la salud como derecho humano para actuar con respecto a los determinantes sociales de la salud en la región de las Américas sobre la base de la equidad es necesario reconocer las causas complejas y a menudo duraderas de la mala salud y la inequidad en materia de salud mediante la investigación desde las ciencias sociales Y la epidemiología.



VARIABLES ESPIRITUALES

Se caracteriza por la profunda religiosidad la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y a la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de la 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. Existen tipos de versiones espirituales que son la versión moderna de espiritualidad Esto se caracteriza por amplia o más allá del constructo de religión tradicional. La versión tautológica moderna de espiritualidad esta se caracteriza por que se extiende hacia afuera incluyendo en su definición de salud mental positiva y los valores humanos, Y la versión clínica moderna de espiritualidad esta versión se caracteriza por no solo incluye las anteriores es decir el constructo de religión y los indicadores positivos de la salud mental sino también lo secular lasismo como elementos de su definición.



CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano, Y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industriales los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad. La calidad de sueño no solo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche sino al buen funcionamiento diurno.

El sueño puede definirse como un estado funcional reversible y cíclico representa ciertas manifestaciones conductuales características ,como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa ,produciéndose durante el mismo cambios funcionales a nivel orgánico así ,como cambios de actividad en el sistema nervioso ha acompañado todo ello de la actividad Intelectual que supone soñar. A lograr fortalecer el ritmo circocardiano del sueño y la vigilia es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora de todos los días se recomienda que aunque algún día nos acostemos tarde a la mañana siguiente en serio nos levantemos a la hora habitual.



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA

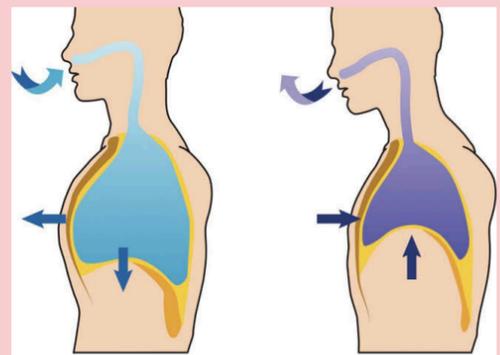
La nutrición del alimento que ingerimos a diario depende en gran medida del grado de bienestar que tenemos y también como nos sentiremos en el futuro. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico donde es originalos procesos vitales, El estrés agudo o crónico se reduce y hasta puede ser eliminado, a través de movimientos adecuados y regular tanto el ejercicio vocacional como el sostenido producen un mejoramiento de humor disminuyen la depresión y la ansiedad e incrementan el sentimiento de vigor Existen 2 tipos funcionales de ejercicio ,el aeróbico basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares ,que comprende actividades tales como caminar a andar en bicicleta correr y nadar y el aneo Anne a la anaeróbico como levantar pesas.

El ejercicio físico constituye en casi todos los casos a reducirlos lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardíacas, la posibilidad de diabetes y la arterioclerosis.



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

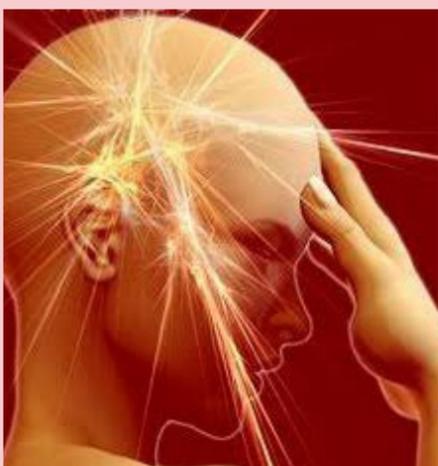
Está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional el sentido de control sobre el ambiente calma, Alto nivel de actividad mental y física, Durante la inspiración el diafragma principal músculo respiratorio se aplana hacia abajo este movimiento crea más espacio en la cavidad de pecho lo que permite que los pulmones se llenen totalmente durante la exhalación el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula. El enfoque semático dirige la atención al desequilibrio que causa este dolor en el organismo y solicitar los mecanismos autorreguladores que nos permiten recuperar esa funcionalidad perdida estuvo olvidada calmando el dolor en este sentido no se trabaja directamente con los síntomas del dolor sino con sus causas en este caso una organización del movimiento defectuoso y se estimula al sistema nervioso para que restablezcan el equilibrio de la respiración.



CONCIENCIA SOMÁTICA

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y unos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal, Los sentidos y el movimiento el sistema nervioso se la estructura músculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso. Es una experiencia que implica no solo físico sino también el pensamiento ,mi emoción, mi sensación y habla de cómo estos aspectos en interacción continua y en un único espacio corporal.

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos ,de modificar y mejorar nuestra propia y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya memoria los diferentes aspectos de nuestro ser..



DIMENSIÓN SOCIAL

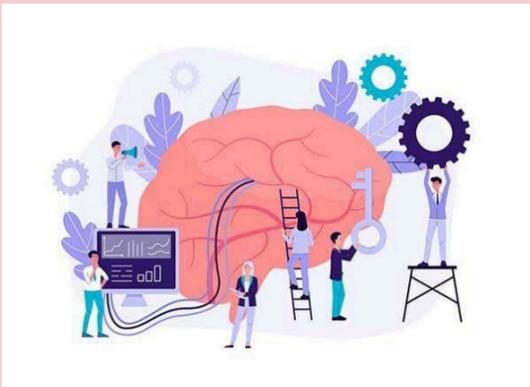
La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas, Supone la expresión de la sociabilidad humana. La persona nace en una sociedad antes De nacer ya está condicionado por una variedad de aspectos sociales por ejemplo las costumbres que marcan cuáles son los patrones adecuados de comportamiento respecto a la elección de pareja o el embarazo y necesita vivir en sociedad esta favorece la adaptación al medio lo que multiplica las posibilidades de sobrevivir además La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos, la consecuencia de que existen otros conduce a la adquisición de la idea de uno mismo el proceso de identificación va a permitir a la próxima descubrir el significado de su propia existencia y la construcción es un proyecto vital .



RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SALUD

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de la salud desde la salud, El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud biopsicosocial.

Aprender a identificar las variables de las cuales es función del estado saludable los factores de salud seguridad y bienestar de manera cotidiana, te deben identificar los factores de salud seguridad y bienestar por sus cualidades no porque no son o por su contrario,. Así también en la disciplina la salud se ejerce cotidianamente y se practica de manera dirigida y voluntaria y establecerla como hábito , y ejercer la de manera práctica constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades..



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Tener salud no es solo presentar Sino también gozar de cierta calidad de vida y Bien relación con diversos ámbitos. Es la capacidad de las personas las familias y las comunidades para Promover la salud prevenir enfermedades mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

El autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros cada día podemos presionar y mejorar nuestra salud.

Existen 7 consejos en su salud cuidar la alimenta, Tener cuidado con el alcohol, Dejar de fumar , Hacer deporte, El cuidado de la higiene, Dormí bien y cuidar la salud mental.

