



ALUMNA:
KEILY MONSERRAT LOPEZ CRUZ

PROFESOR:
CRISTIAN EDALI AGUILAR SIU

MATERIA:
PSICOLOGÍA Y SALUD

LICENCIATURA:
ENFERMERIA

CUATRIMESTRE :
1

GRUPO:
B

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ
CHIAPAS 03 DE DICIEMBRE 2024

Todo list

Los estilos de vida

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.
- 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.
- Una práctica de actividad física deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables.
- Lo que es aún más importante, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.



Variables psicológicas

- Los mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica.
- Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Nutbeam, Aaro y Carford, 1989).
- Son procesos mentales y emocionales que son difíciles de estudiar y categorizar, ya que son invisibles a la observación directa.



Variables sociales

- La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DS) como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".
- Esto tiene implicaciones graves para la Región pues la pobreza repercute directamente sobre el acceso a la vivienda digna, los servicios, la educación, el transporte y otros factores vitales para la salud y el bienestar generales.
- Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.
- Esto tiene implicaciones graves para la Región pues la pobreza repercute directamente sobre el acceso a la vivienda digna, los servicios, la educación, el transporte y otros factores vitales para la salud y el bienestar generales.



Variables psicológicas

- El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud.
- En los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad.
- 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.
- 4 modelos sobre el concepto de espiritualidad
- 1. Versión tradicional-histórica de espiritualidad 2. Versión moderna de espiritualidad 3. Versión taxológica moderna de espiritualidad 4. Versión clínica moderna de espiritualidad



La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

- El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.
- Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.
- La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.
- Desde el punto de vista fisiológico, en el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos.



Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.
- 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.
- Respiración: La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicológica.



Regulación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, la salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud. Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados. Aprender a identificar las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera consciente.



Dimensión social

Disiplina la salud se ejerce cotidianamente y se practica de manera dirigida y voluntaria. ¿Que es? La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.



Respiración diafragmática o profunda

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. La tercera parte baja de los pulmones contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo está parado; de esta forma, la RD oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio más que los otros tipos de respiración. En la RD los hombros no deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera esto es lo que comúnmente se llama respiración profunda. Rama del tema 1



Conciencia somática

Un enfoque somático del cuidado del cuerpo y de la relación cuerpo-mente. Las posturas y las emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones. La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal. los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



Respiración diafragmática o profunda

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. Se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera. La tercera parte baja de los pulmones contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo está parado; de esta forma, la RD oxigena una mayor cantidad de sangre por cada ciclo respiratorio más que los otros tipos de respiración. En la RD los hombros no deben moverse hacia arriba ni el pecho expandirse hacia afuera esto es lo que comúnmente se llama respiración profunda. Rama del tema 1



Autocuidado

Una salud no se trata de prevenir enfermedades, sino también ganar conciencia de la vida en relación con nosotros mismos.

- 1. Conciencia de uno mismo
- 2. Autoconciencia
- 3. Autoconocimiento
- 4. Autoaceptación
- 5. Autovaloración
- 6. Autorespeto
- 7. Autoestima
- 8. Autoconfianza
- 9. Autocontrol
- 10. Autoresponsabilidad
- 11. Autoconciencia
- 12. Autoconocimiento
- 13. Autoaceptación
- 14. Autovaloración
- 15. Autorespeto
- 16. Autoestima
- 17. Autoconfianza
- 18. Autocontrol
- 19. Autoresponsabilidad



BIBLIOGRAFIA : ANTOLOGÍA DE LA ESCUELA