

PSICOLÓGIA Y SALUD

Profesora: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos.

Alumna: Alma Karina Morales Hernández.

▪ Grado: 1° ▪ Grupo: " B"

▪ Actividad: Mapa conceptual de "Estilos de vida saludables".

▪ Universidad: UDS campus Comitán de Domínguez Chiapas.

▪ Fecha de entrega: 03/Dic/2024

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

¿QUÉ ES?

Es una forma de vivir que se basa en hábitos que tienen un impacto positivo en la salud. Un estilo de vida saludable es una forma de vivir que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de conducta de cada persona.



PROMOCIONES DE ESTILOS DE VIDA

ALGUNOS SON

Alimentación equilibrada: Consumir una variedad de alimentos, priorizando frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.

Actividad física regular: Incorporar ejercicio a la rutina diaria, como caminar, correr, bailar o hacer deporte.

Descanso adecuado: Dormir las horas suficientes para que el cuerpo se recupere.

Gestión del estrés: Practicar técnicas de relajación como meditación, yoga o respiración profunda.

Relaciones sociales: Cultivar relaciones positivas y significativas.

Evitar hábitos dañinos: Limitar el consumo de alcohol, tabaco y sustancias ilegales.

Mantener una higiene saludable: La higiene personal es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

VARIABLES

PUEDEN SER

FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

PSICOLÓGICAS

Son procesos mentales y emocionales que ocurren dentro de una persona. El bienestar psicológico se encuentra estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado.

SOCIALES

La familia, los amigos y la comunidad influyen en las elecciones y hábitos.

ESPIRITUALES

Este concepto de espiritualidad incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado, sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida, la conexión con los demás, tranquilidad, armonía y bienestar.

SE REQUIERE TENER

CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

IMPORTANCIA:

- Restauración física
- Funcionamiento cognitivo
- Salud emocional
- Prevención de enfermedades

CARACTERÍSTICAS

- Duración adecuada
- Continuidad
- Sensación de descanso al despertar
- Ciclos de sueño completos

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

ACTIVIDADES SON:

- Ejercicio físico: Caminar, correr, nadar, bailar, practicar yoga, jardinería.
- Manténte: Leer, escribir, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento musical.
- Sociales: Salir con amigos, unirse a grupos o clubes, voluntariado.
- Espirituales: Meditación, oración, conexión con la naturaleza.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

La respiración diafrágica es un tipo específico de respiración profunda. Se enfoca en utilizar el diafragma de manera eficiente.

La respiración profunda es un término más general que puede incluir diferentes técnicas respiratorias, aunque la diafrágica es una de las más comunes y beneficiosas.

CONCIENCIA SOMÁTICA

Se refiere a la capacidad de prestar atención de manera consciente a las sensaciones de nuestro cuerpo. Es como sintonizar con las señales que nos envía nuestro cuerpo, desde las más sutiles hasta las más intensas.

DIMENSIÓN SOCIAL

Se refiere a todos aquellos aspectos de nuestra vida que involucran nuestras relaciones con otras personas. Es el tejido que nos conecta, nos da sentido de pertenencia y moldea nuestra identidad.

RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

Nuestra conducta tiene un impacto directo y significativo en nuestra salud. Al tomar decisiones conscientes sobre nuestro estilo de vida, podemos mejorar nuestra calidad de vida y prevenir enfermedades.



Fuentes bibliográficas

- Estilos de vida saludable. (s. f.). <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
- Sanitas. (s. f.). Hábitos de vida saludable. Sanitas. <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/cuidados-y-primeros-auxilios/habitos-de-vida-saludables>
- Equipo editorial, Etecé. (2022b, febrero 2). Estilo de Vida - Concepto, ejemplos saludables y perjudiciales. Concepto. <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
- Estilos de vida saludable. (s. f.-b). <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>
- Antología de Psicología y salud. Uds
- Team, C. (2024, 19 septiembre). Mejora de la calidad de vida: Estrategias para cuidar de tu cuerpo y mente. Cobee. <https://cobee.io/blog/como-mejorar-calidad-vida/>
- Ruiz Mitjana, L. (2024, 4 agosto). Respiración diafragmática (técnica de relajación): ¿cómo se realiza? Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/respiracion-diafragmatica>