



## Super Nota

Nombre del alumno:

Ángel Alexis Hernández Jiménez

Nombre del tema:

1.8 Estilos de vida

Parcial:

1

Nombre de la materia:

Psicología y salud

Nombre del profesor:

Mtra. Georgina Gómez Manuel

Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

1

## 1.8 CONCEPTUALIZACIONES DEL ESTILO DE VIDA

**1. GENÉRICA: ESTILO DE VIDA COMO RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL (HÁBITOS Y DECISIONES PERSONALES).**

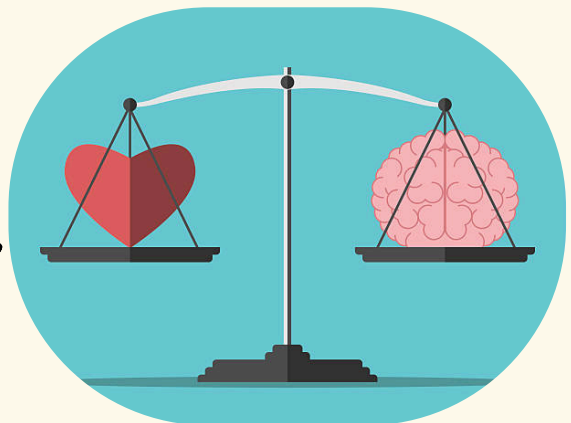


**2. SOCIALIZADA: ESTILO DE VIDA LIGADO A CONDICIONES SOCIALES, ECONÓMICAS Y CULTURALES.**



**3. PRAGMÁTICA: BASADA EN EVIDENCIA EMPÍRICA.**

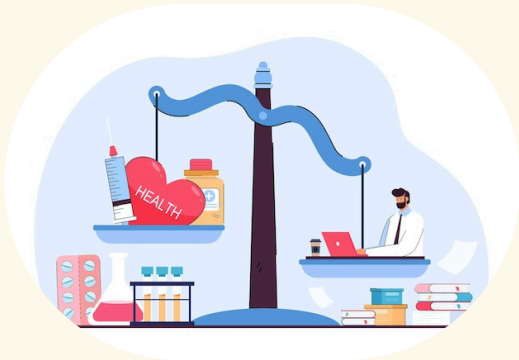
- BUSCA IDENTIFICAR CONDUCTAS QUE PROTEGEN O DAÑAN LA SALUD.
- RECONOCE EL CARÁCTER MULTIDIMENSIONAL DEL COMPORTAMIENTO SALUDABLE.



# 1.8 IDEAS CLAVE PARA ENTENDER EL ESTILO DE VIDA EN SALUD



**1. CONCEPTO AMPLIO: EL ESTILO DE VIDA ES LA FORMA EN QUE UNA PERSONA ORGANIZA SU VIDA COTIDIANA (HÁBITOS, RUTINAS, VALORES, ACTITUDES).**



**2. SALUD Y RESPONSABILIDAD: DEPENDE TANTO DE LAS DECISIONES INDIVIDUALES COMO DE LAS CONDICIONES SOCIALES Y DEL APOYO DE INSTITUCIONES.**



**3. FACTORES CULTURALES Y SOCIALES: ESTÁ INFLUIDO POR LA CULTURA, LAS NORMAS SOCIALES Y EL CONTEXTO HISTÓRICO EN EL QUE SE VIVE.**



**4. CONDUCTAS APRENDIDAS: SE REFLEJA EN LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, CONSUMO DE SUSTANCIAS, DESCANSO, RELACIONES SOCIALES, ETC.**