



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 INFUIDO 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.