

ÁREA ACADÉMICA: PREVENCIÓN DE
ADICCIONES

TEMA: ESTILOS DE VIDA

PROFESOR: ANGELICA LIRA BERISTAIN

PERIOD: ENER-JULIO 2019



TOPIC

- RESUMEN

En este tema se identifica el concepto de estilos de vida y sus características, así como actitudes que deben propiciarse para generar estilos de vida protectores.

PALABRA CLAVE

- Estilos de vida, Protectores, Riesgosos

TEMA

Summary:

- In this topic describes the concept of lifestyles and their characteristics, also the attitudes that should be propitiated to generate protective lifestyles.

KEYWORDS:

- Lifestyles, Protectors, Risky

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar en ellos hábitos y costumbres sanos, que los valoren como aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que impidan la adquisición de un bienestar físico y mental.

ESTILOS DE VIDA



Equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales (Perea 2004)



Percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes“ (OMS 2012)



Forma general de vida basada en la dirección entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. (Who, 1986)

Imagen 1, <https://psicologiymente.com/vida/estilos-de-vida-personas-felices>

Imagen 2 Kirkpatrick Alexandra, La capacidad de afrontar, superar y sanar <https://conectia-psicologia.es/un-ejemplo-de-resiliencia/>

Imagen 3 <https://www.lifedat.com/estilos-de-vida-saludables/>

ESTILOS DE VIDA



Los estilos de vida son manifestaciones de la cultura que prevalecen en una colectividad, y en ellos se decantan elementos heterogéneos.

Desde una perspectiva integral, comprenden tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico

Imagen: <http://www.omcsalud.com/articulos/un-estilo-de-vida-saludable/>

ASPECTOS INTERRACIONALES DE LOS ESTILOS DE VIDA



ASPECTO MATERIAL: se caracteriza por manifestaciones de la cultura relacionadas con ese ámbito: vivienda, alimentación y vestido.

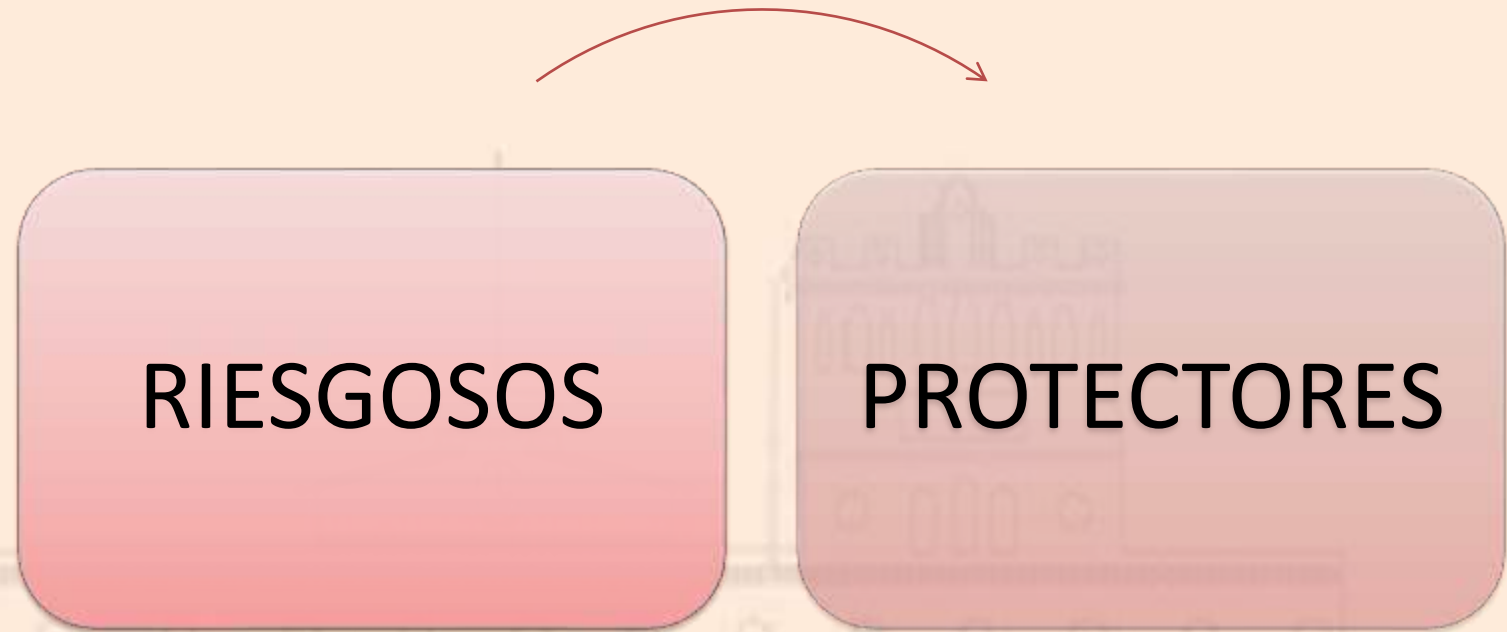


ASPECTO SOCIAL: comprende formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte, como las instituciones y asociaciones.

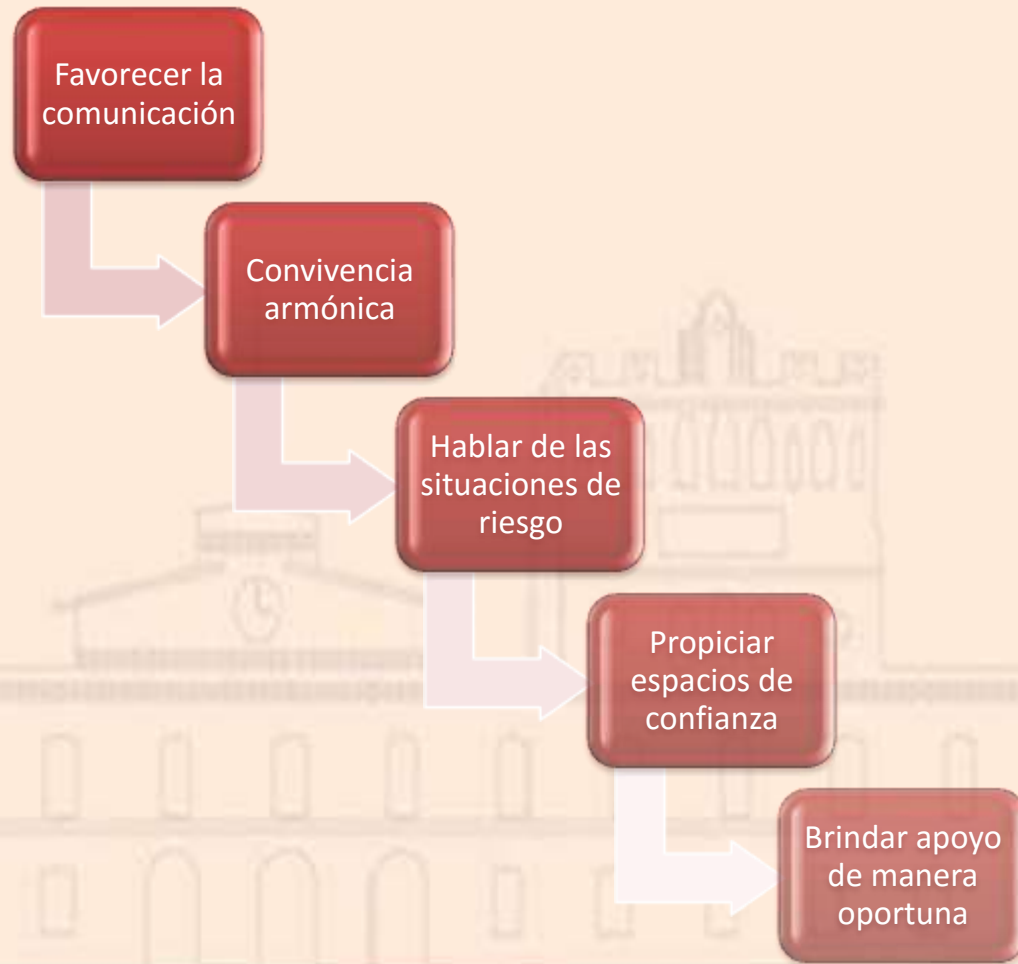


ASPECTO IDEOLOGICO: se expresa a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a distintos sucesos de la vida

TIPOS DE ESTILOS DE VIDA



ACTITUDES PARA DESARROLLAR ESTILOS DE VIDA PROTECTORES



BIBLIOGRAFIA

- De la Cruz Sánchez, Pino Ortega. Estilo de vida relacionado con la salud. Facultad de Ciencias del Deporte- Universidad de Murcia.
- Jurado Rubio, Hernández Mendolo. Estilos y calidad de vida
- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90 Noviembre de 2005
- Wong de Liu Claudia UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
- FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS. FASE I, AREA DE SALU PÚBLICA <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
- Pérez del Pozo Paloma. (2012). Estilos de vida saludables