



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

Cada vez más nos hacemos conscientes de los efectos positivos de un estilo de vida saludable y de que conservarnos sanos, en un buen porcentaje, es nuestra responsabilidad.

De manera organizada, amena y práctica, esta obra ofrece sencillos procedimientos para el cuidado de la propia salud, pensados para que se adapten con facilidad al ritmo de vida de hoy y a la gran cantidad de cambios en nuestras prácticas cotidianas.

En estas páginas se brinda valiosa orientación sobre:

- Activación física, intelectual y espiritual
- Alimentación
- Descanso
- Ocio
- Prevención de enfermedades
- Control del estrés
- Desarrollo saludable en el trabajo y la ciudad
- Cómo relacionarse mejor con los otros
- Autocuidado del adulto medio y mayor.

Con el respaldo de especialistas en diversos campos disciplinares y profesionales, se busca alentar la toma de decisiones acertadas para la adopción de hábitos saludables.

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Organización Mundial de la Salud



PSICOLOGÍA
DE LA SALUD



ITESO

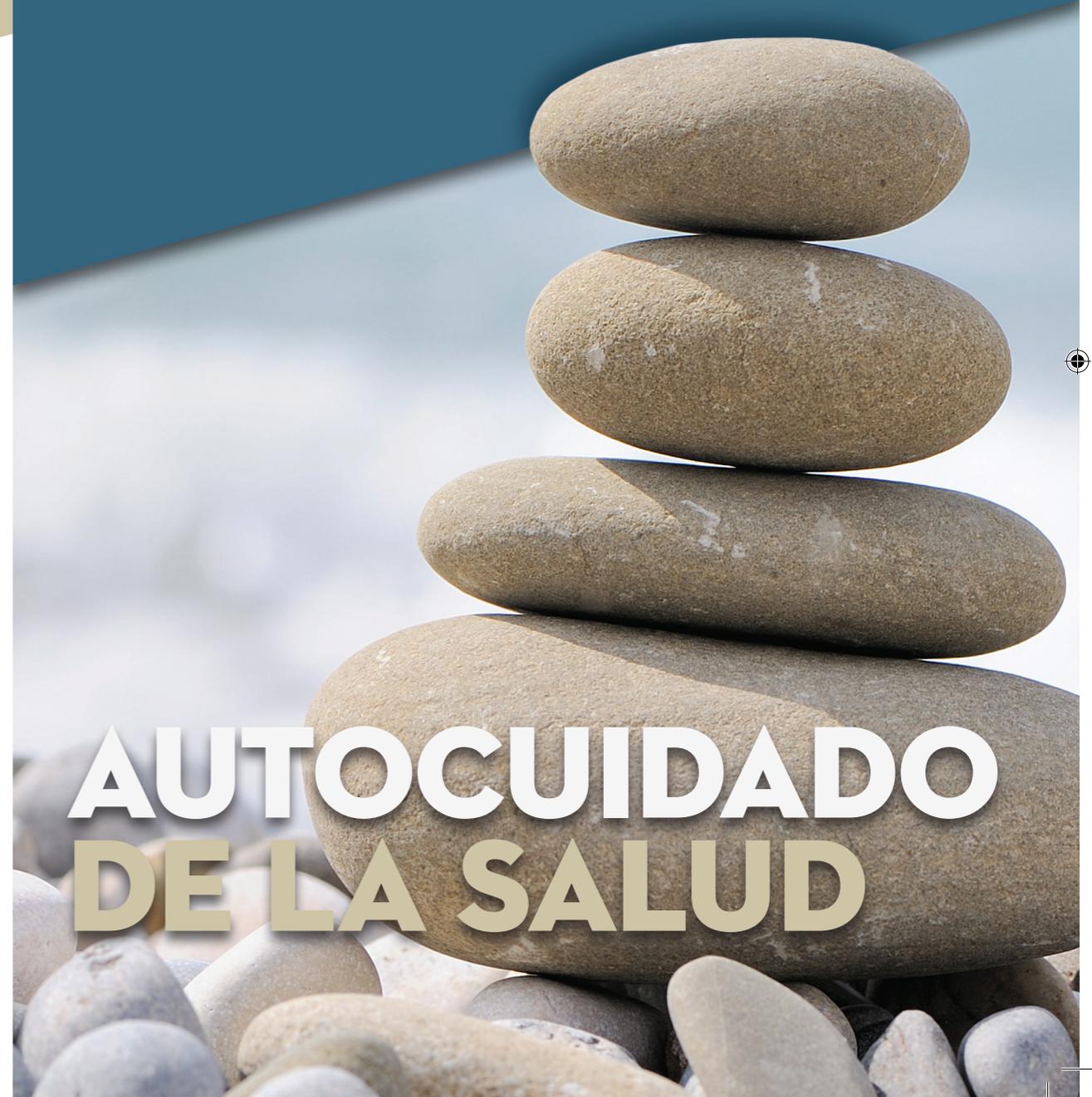
AUTOCUIDADO DE LA SALUD



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

**EVERARDO CAMACHO GUTIÉRREZ
Y CLAUDIA VEGA-MICHEL**
COORDINADORES

AUTOCUIDADO DE LA SALUD



Título: Autocuidado de la salud

Coordinadores: Everardo Camacho Gutiérrez y Claudia Vega–Michel

Cada vez más nos hacemos conscientes de los efectos positivos de un estilo de vida saludable y de que conservarnos sanos, en un buen porcentaje, es nuestra responsabilidad.

De manera organizada, amena y práctica, esta obra ofrece sencillos procedimientos para el cuidado de la propia salud, pensados para que se adapten con facilidad al ritmo de vida de hoy y a la gran cantidad de cambios en nuestras prácticas cotidianas.

En estas páginas se brinda valiosa orientación sobre:

- Activación física, intelectual y espiritual
- Alimentación
- Descanso
- Ocio
- Prevención de enfermedades
- Control del estrés
- Desarrollo saludable en el trabajo y la ciudad
- Cómo relacionarse mejor con los otros
- Autocuidado del adulto medio y mayor.

Índice

PRÓLOGO / *José Santacreu Mas* 7

INTRODUCCIÓN / *Claudia Vega–Michel* y *Everardo Camacho Gutiérrez* 11

PRIMERA PARTE

SABER ALIMENTARSE / *Claudia Hunot Alexander* y *Laura Arellano Gómez* 17

SABER DORMIR: TRASTORNOS E HIGIENE DE SUEÑO / *Sergio Meneses Ortega* 29

SABER ACTIVARSE FÍSICAMENTE / *Alejandro Pliego Rayas* 45

SABER ACTIVARSE INTELECTUALMENTE: EL AUTOCUIDADO DEL CEREBRO / *Fernando Alcaraz Mendoza* 55

SABER VIVIR EL OCIO / *Amalia Viesca Lobatón* 69

SABER TRABAJAR CON SALUD: AUTOCUIDADO EN EL ESCENARIO LABORAL / *Cecilia Colunga Rodríguez, Manuel Pando–Moreno, Mario Ángel–González* y *Julio César Vázquez–Colunga* 81

SABER RELACIONARSE Y SER OPTIMISTA / *Everardo Camacho Gutiérrez* 101

SABER PREVENIR ENFERMEDADES POR ESTRÉS / *Rodrigo González Araiza* 111

SABER DESARROLLAR ESTRATEGIAS COGNOSCITIVAS PARA AFRONTAR LAS TENSIONES DE LA VIDA / *Luis Miguel Sánchez Loyo, Daniel Cruz Gómez* y *Francisco Javier Pérez Bouquet Lazcano* 121

SABER COMPORTARSE PARA PROMOVER LA SALUD INDIVIDUAL / *Claudia Vega–Michel* 135

ESPIRITUALIDAD Y SALUD / *Jesús Vergara Aceves, SJ*, y *Everardo Camacho Gutiérrez* 143

SABER CONVIVIR CON SALUD Y BIENESTAR EN LA CIUDAD / *Martha Georgina Orozco Medina* 153

SEGUNDA PARTE

AUTOCUIDADO DEL ADULTO MEDIO / *Mario Guzmán Sescosse* **173**

AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR / *Margarita Maldonado Saucedo* **189**

CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS / *Claudia Vega-Michel* y *Everardo Camacho Gutiérrez* **203**

BIBLIOGRAFÍA **209**

ACERCA DE LOS AUTORES **239**