



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno. Fabiola López López

Nombre del tema. Los estilos de vida saludable

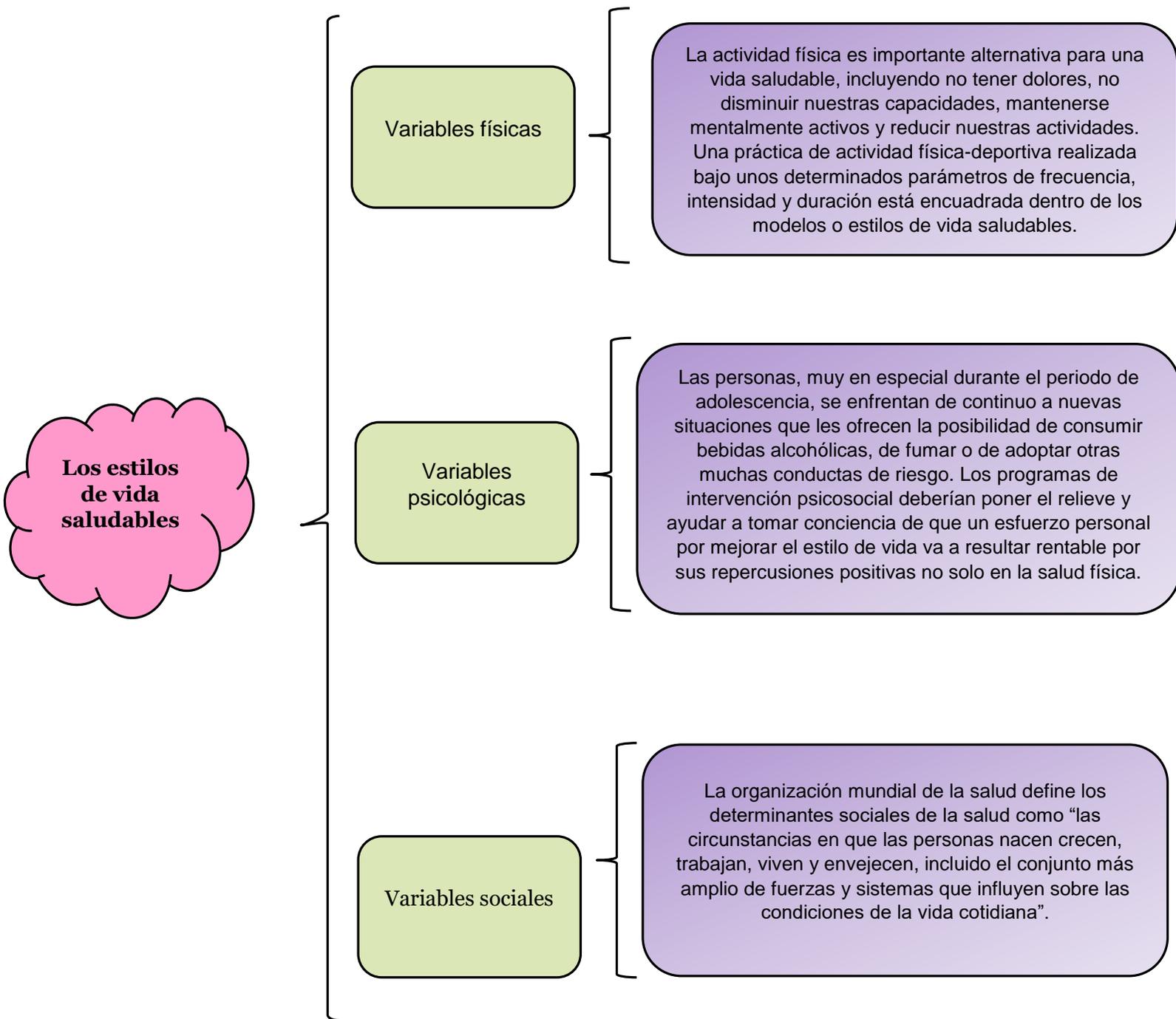
Parcial. 4

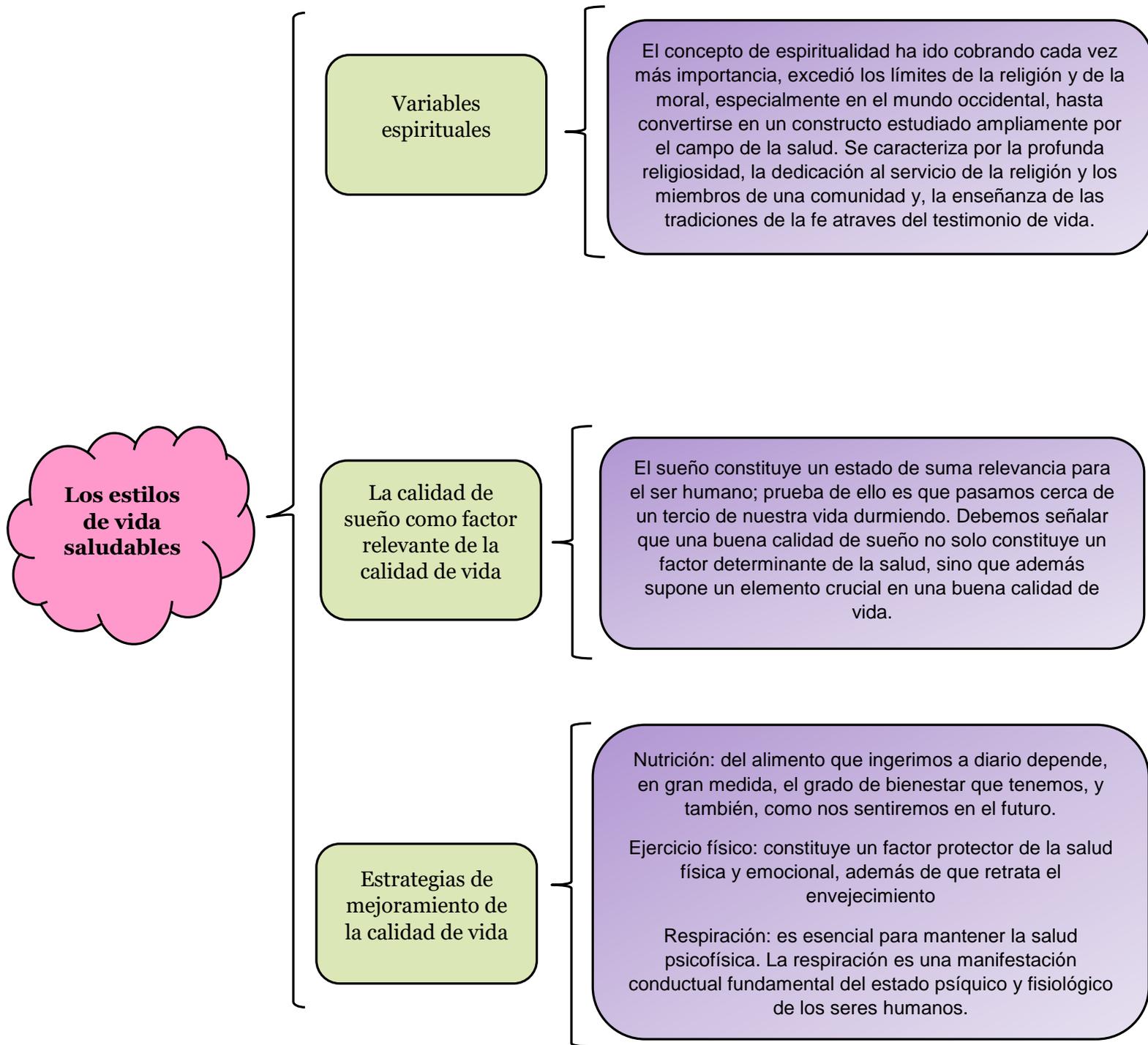
Nombre de la Materia. Psicología y salud

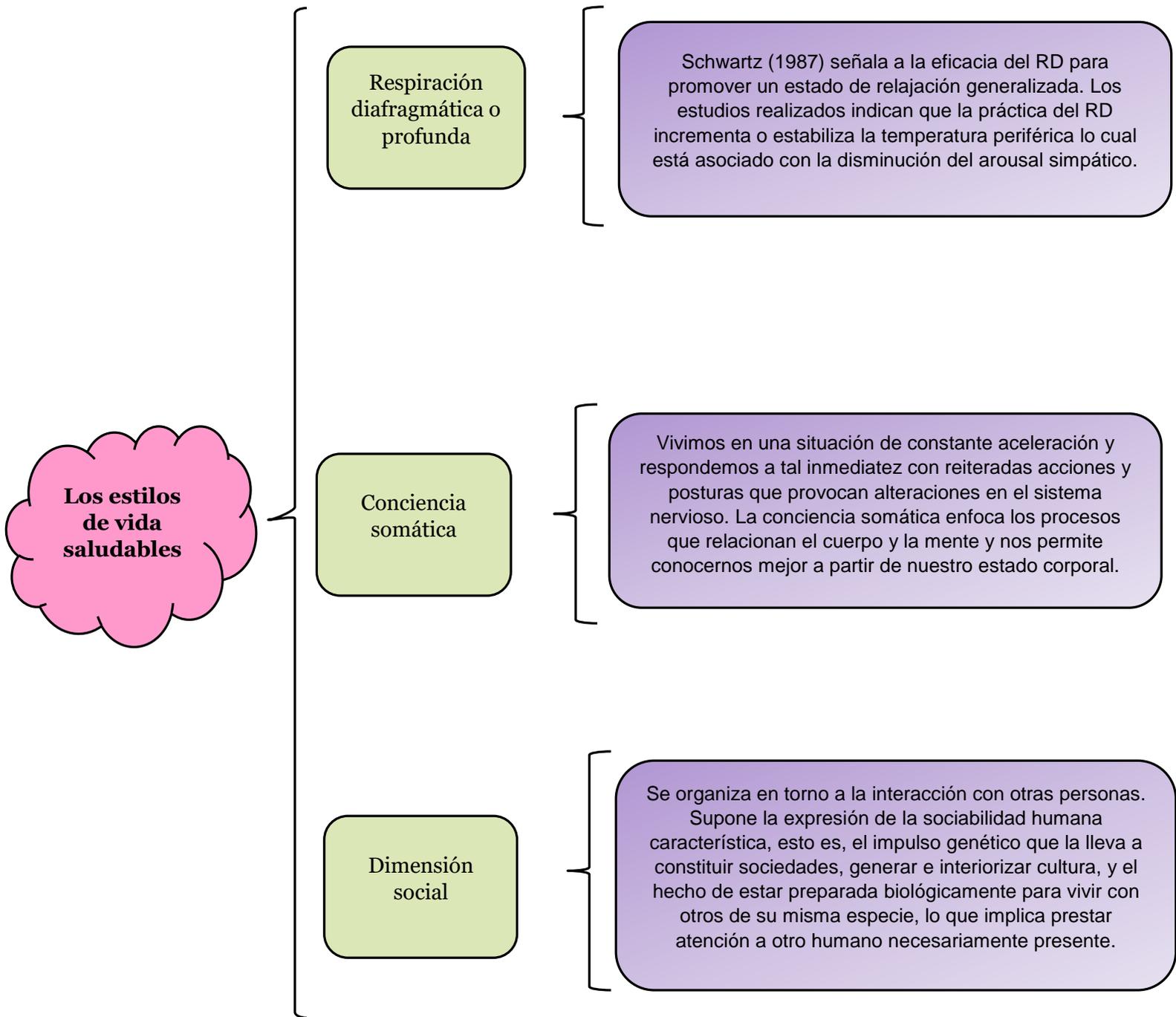
Nombre del profesor. Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura. Enfermería

Cuatrimestre. I







Los estilos de vida saludables

Relacion de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, practica, mantenimiento y desarrollo.

Disciplina: se ejerce cotidianamente y se practica de manera rígida y voluntaria.

La práctica cotidiana es el paso que se tiene que ir cubriendo para alcanzar los objetivos.

Promoción de estilos de vida saludables

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relacion con diversos ámbitos. "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Para mantener con nuestra calidad de vida saludable debemos seguir estos pasos:

- ✓ Aumentar nuestra actividad física
- ✓ Apostar por una alimentación saludable
- ✓ Dejar a un lado las tecnologías
- ✓ Cuidar nuestro bienestar emocional
 - ✓ Dormir bien