



*Nombre del Alumno: Lesly Vázquez Mazariegos*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludables*

*Parcial: 4to Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud I*

*Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: 1er cuatrimestre*

Estilos de vida saludables

Variables físicas

Es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo el no tener dolores, no disminuir las capacidades y mantenerse mentalmente activo

La promoción de la práctica de actividad físico-deportivo se ha convertido en uno de los objetivos esenciales

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exigen gasto de energía

La actividad física diaria

Para perder peso y recuperarlo se necesita de actividad física y una dieta que se ajuste a su metabolismo

Según la OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial

También ayuda a mantener peso, reducir la presión arterial alta, reducir el riesgo de diabetes tipo 2, Osteoporosis, depresión y ansiedad.

Variables Psicológicas

Esta etapa surge más en adolescentes, ya que se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrece la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo

Estilos de vida saludables

Influyen los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos, de hacer ejercicio o reducir la ingesta de bebidas alcohólicas o de alimentos

Nuevos datos

Conocidos del autoconcepto físico como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios

Comportamientos relativamente estables de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud

El bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable

Supone el abordaje con nueva terminología de tópicos centrales del comportamiento humano

Pautas para la intervención

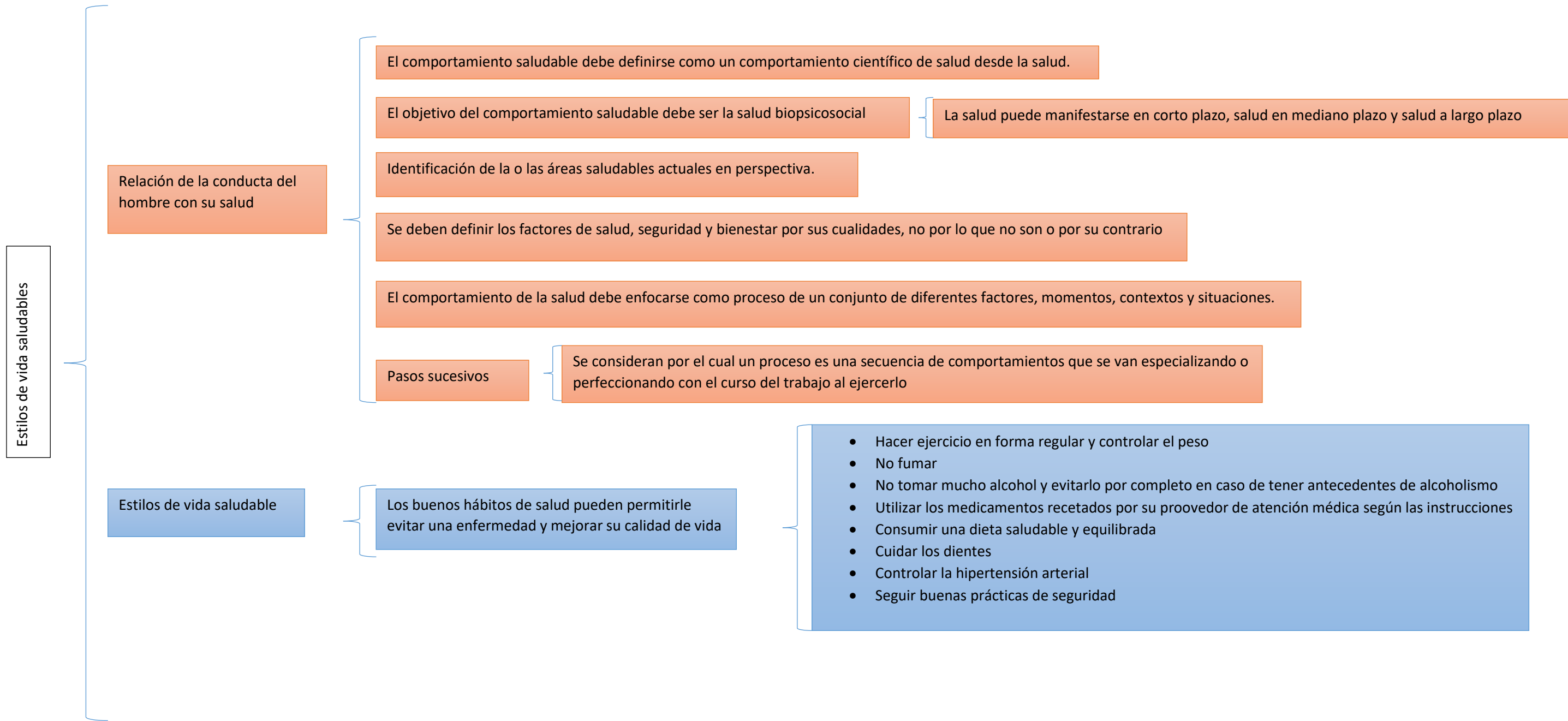
Los programas de intervención psicosocial se deberían de poner de relieve ayudar a la conciencia para una mejora en la calidad de vida

Cuando se trata de un programa de intervención para un determinado proceso de forma indirecta o indirecta, incluyendo los factores asociados que repercutirá en los hábitos de vida saludables

Estilos de vida saludables







Para dar como finalizado el tema reitero con mi conclusión de que nosotros como seres humanos dependemos de muchísimas cosas que en el fondo pensamos que no son importantes, pero es todo lo contrario, hablamos de una buena alimentación, de una ingesta saludable de alimentos, sobre una buena calidad del sueño, en esto puedo decir que no debemos hacer uso de fármacos para poder conciliar el sueño porque existen acciones que pueden ayudar para una buena relajación y poder llegar a un sueño profundo y cálido, de igual manera sabemos que existen factores importantes como es la respiración que influye mucho, porque hay maneras que pueden llegar a afectar a nuestro cuerpo como también en esto influyen los factores de la conciencia que este va en caminado de la mano con la salud mental, física y emocional

## Bibliografía

Universidad del Sureste. 2022.

Antología de Psicología en salud.

<file:///C:/Users/USUARIO/OneDrive/Escritorio/PSICOLOGIA%20ANTOLOGÍA.pdf>

Psicología

Diane E. Palia y Sally Wendkos Olds

Estilos de vida saludables

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>