



Nombre del profesor: Luis
Angel galindo arguello

NOMBRE DE LA
MATERIA:PSICOLOGÍA 1

NOMBRE DEL ALUMNO: ALAN
UBEYMAR DIAZ CARDENAS

CUATRIMESTRE: PRIMER
CUATRIMESTRE

NOMBRE DE LA
LICENCIATURA:LICENCIATURA EN
ENFERMERIA

PARCIAL: PRIMER PARCIAL

NOMBRE DEL TEMA: ESTULOS DE
VIDA



ESTILOS DE VIDA

- El estilo de vida es una estructuración en las diferentes áreas de la vida cotidiana según la conformación e integración de los sistemas de actividades, comunicación, hábitos y enfrentamiento a los problemas. Tal estructuración constituye una estrategia y actitud del sujeto ante la vida

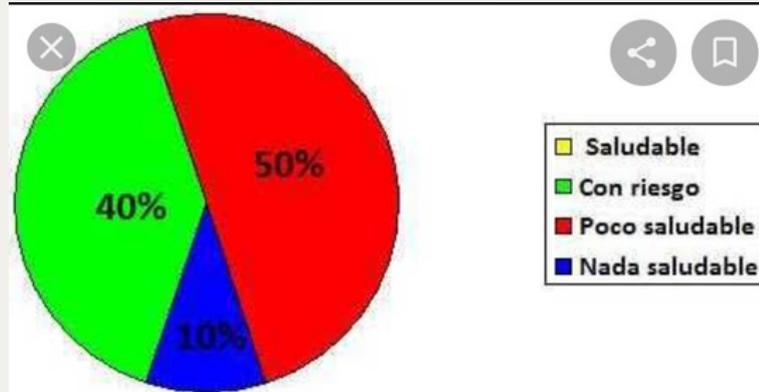


Fig. Distribución del nivel del estilo de vida.
Fuente: Guía para el estudio del estilo de vida.

SEGÚN ADLER, NUESTRO ESTILO DE VIDA ES UNA FUERZA CREATIVA CON LA QUE INTENTAMOS SUPERAR NUESTRAS CARENCIAS, EXPRESÁNDONOS, TOMANDO NUEVAS DECISIONES Y VALORANDO TAMBIÉN QUÉ ES LO QUE NECESITAMOS. ES UN CONSTRUCTO PSICOLÓGICO COMPLEJO, PERO MUY INTERESANTE Y EN EL QUE VALE LA PENA PROFUNDIZAR POR SU PERSPECTIVA.



ESTILOS DE VIDA

Hace referencia a un conjunto de comportamiento y actitudes cotidianas que realiza una persona que está conectada con la naturaleza

- ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Es el mas completo de todas combina bueno ámbitos alimenticios, actividad física, relacion **con la naturaleza etc.**

estilo de vida minimalismo

Otro ejemplo se basa en la simplificación. Quienes lo practican únicamente se enfocan en buscar lo más imprescindible y se alejan de cualquier derroche o mal uso de sus recursos.

- ESTILO DE VIDA SEDENTARIO

sedentarismo lleva a padecer dolores y molestias en músculos y articulaciones que les impiden realizar determinadas actividades. Si te sientes identificado

- EXPERIENCIA LABORAL

ESTILO DE VIDA ACTIVO

es aquel que siguen las personas que hacen ejercicio de forma regular, no paran de aprender, viajar y realizar todo tipo de actividades. ¡Todo un culo inquieto!

- ESTILO DE VIDA ECO

vida que más adeptos está ganando en los últimos tiempos. Seguir prácticas sostenibles y ser responsables con el medioambiente nos ayuda a vivir en un mundo mejor



Los investigadores dicen que para tener un estilo de vida saludable es necesario el hacer ejercicio, comer sanamente con una dieta equilibrada ya que estos provocan cambios en la mente como en el cuerpo

ESTILO DE VIDA



BIBLIOGRAFÍA

<https://WWW.psicociencias.org> pdf

<http://WWW.revmgi.sld.cu>

