



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar

Nombre del tema: Los estilos de vida saludable

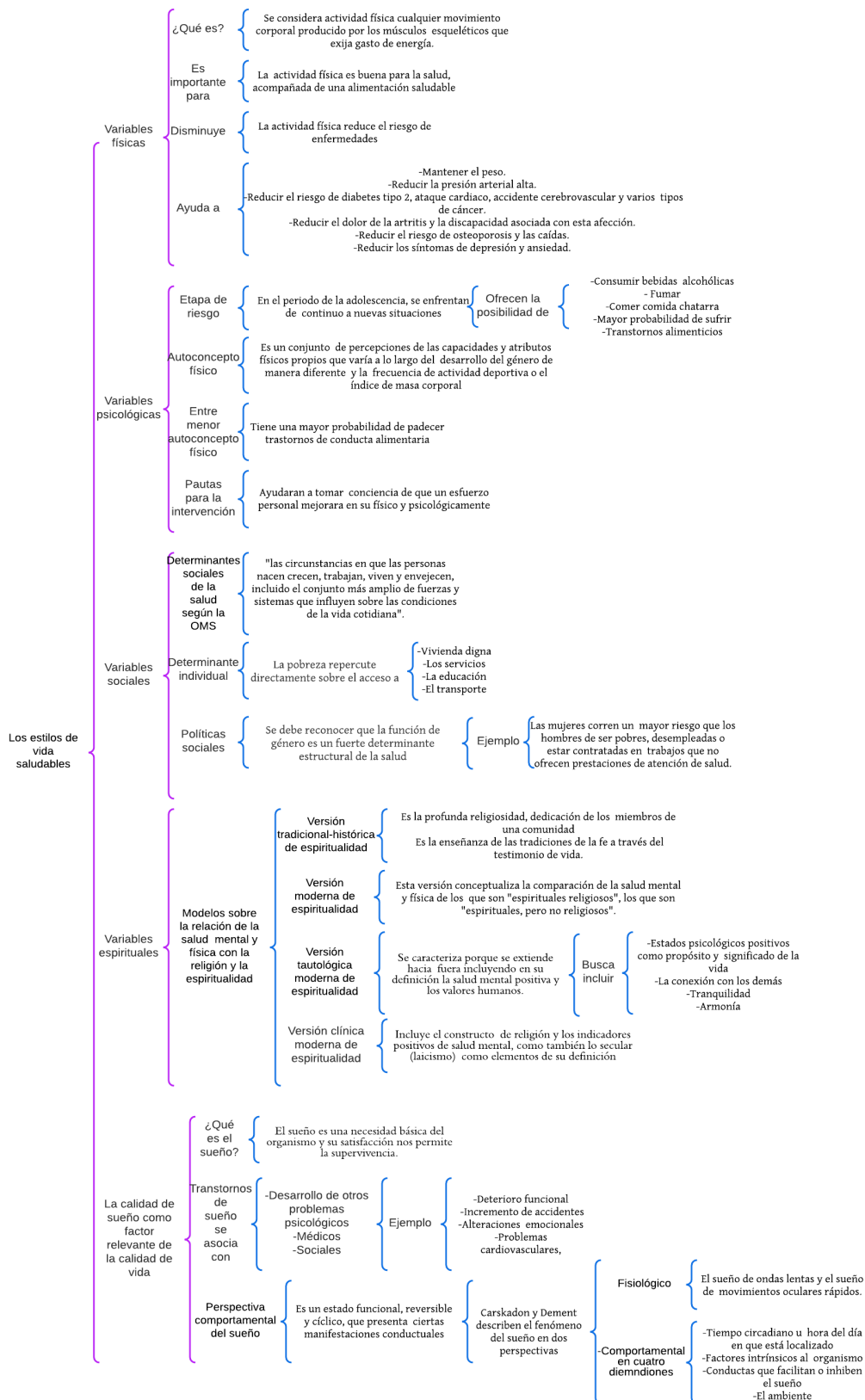
Parcial: Unidad 4

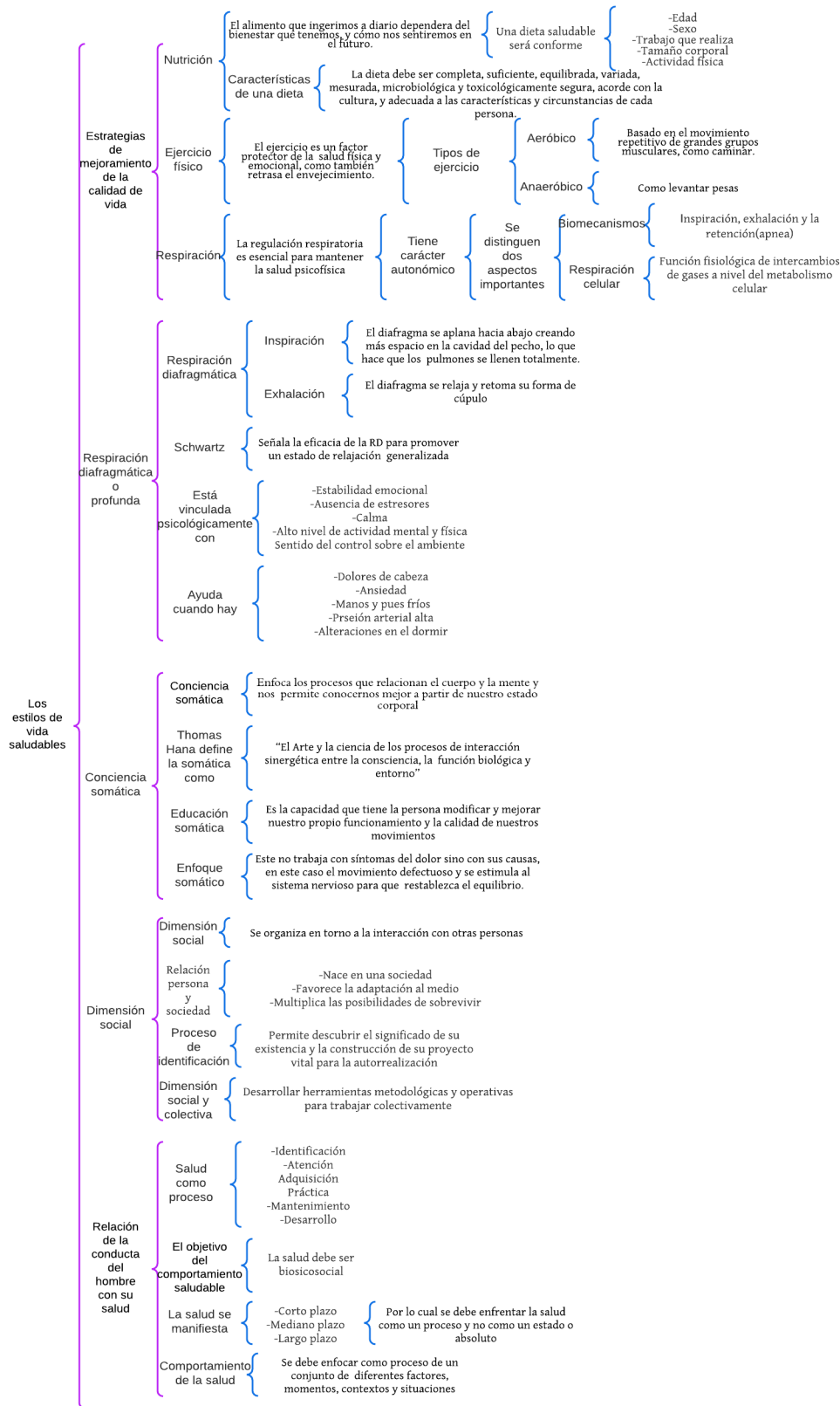
Nombre de la Materia: Psicología y salud

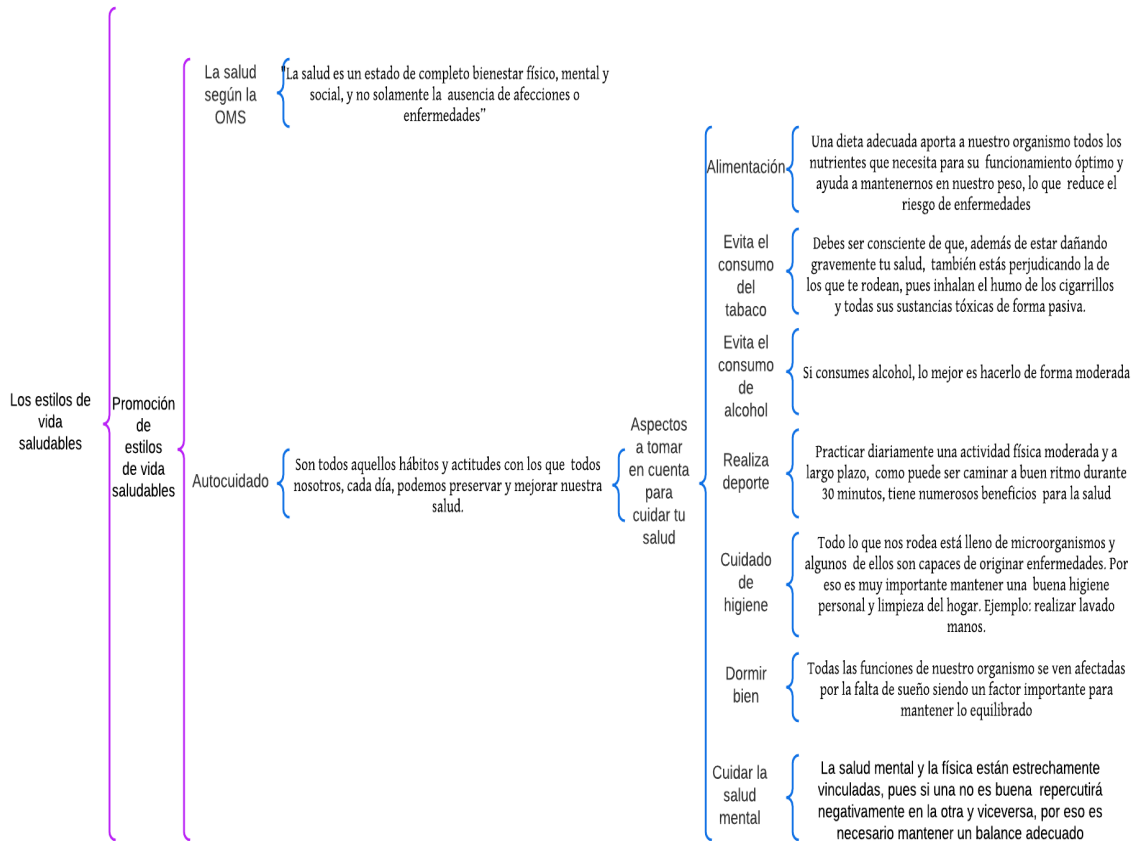
Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre







Para concluir a través de dicho trabajo que hemos elaborado hemos podido conocer a mayor profundidad la importancia y el gran impacto que tiene en la vida de las personas sus estilos de vida, conociendo como cada factor puede influir de manera positiva si son utilizados o cuidados de manera correcta como por ende si estos están en desbalance que consecuencias acarrea la persona, es necesario reconocer que cada factor es parte integral del día a día de la persona, como también comprendimos de manera mas extensa que una alimentación sana, adecuada, completa conforme a las necesidades de la persona, actividad física, dormir bien, evitar ingerir alcohol, tabaco o sustancias ilícitas, tener una salud completa tanto física, mental, espiritual y social mejoran de forma positiva la vida de las personas marcando una diferencia en su salud a la de otra persona que hace lo contrario corre el riesgo de contraer enfermedades, envejecimiento rápido y morir antes de lo normal, por eso es importante que conozcamos cada factor que puede perjudicar de manera grave nuestra salud, como enfermeros de la salud es necesario dar a conocer la importancia que tiene cada uno en la vida del usuario ya que no solamente estamos abarcando lo físico si no también la salud mental de la persona ya que al verse desequilibrada alguna de éstas de nuestra esfera acarrea a las demás.

“Bibliografía”

--Antología oficial UDS, Psicología y salud, (Página: 113 a la 142) Url:

<file:///C:/Users/hamar/Downloads/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6LCLLEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

-Benavides Raquel, Autocuidado y estilo de vida saludable. Por la salud y el bienestar del universitario Derechos reservados (2009), GRUPO EDITORIAL PATRIA, S.A. DE C. V. Renacimiento 180, Colonia San Juan Tlihuaca, Delegación Azcapotzalco, Código Postal 02400, México, D.F, (Página 68[Párrafo 3])

-¿Qué es el sueño? [Url:https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-](https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20es%20una%20necesidad%20b%C3%A1sica%20del%20organismo,por%20todos%20los%20medios%20de%20volver%20a%20recuperarlo.)

[dormir/#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20es%20una%20necesidad%20b%C3%A1sica%20del%20organismo,por%20todos%20los%20medios%20de%20volver%20a%20recuperarlo.](https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20es%20una%20necesidad%20b%C3%A1sica%20del%20organismo,por%20todos%20los%20medios%20de%20volver%20a%20recuperarlo.)

Consultado: 28/11/2022.