

Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez

Nombre del tema: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Parcial:4

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del asesor: Luis ángel galindo

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 1

4.1 Variables físicas { se considera física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos

{ La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, mantenerse mentalmente activo

{ En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones de hábitos negativos de tabaco

4.2 Variables psicológicas { un estilo de vida saludable factores socioculturales que juegan un papel.

{ reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar, en definitiva, más sana

{ transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos mantenimiento de un estilo de vida

4.4 Variables espirituales { espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia relación religiosa

Y espiritualidad y la salud física de cada uno de los individuos

{ ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza

{ La versión tradicional-histórica de espiritualidad puede ser estudiada a través de medidas de participación

4.5 La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida { El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano

{ al hecho de dormir bien durante la noche sino buen funcionamiento década uno de nosotros

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida { La comida diaria

determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular

{ El estrés agudo o crónico se reduce, y hasta puede ser eliminado, Tanto el ejercicio ocasional

{ Así como las enfermedades de ataques cerebrales, cardiovasculares

Respiración { es una manifestación conductual fundamental para los seres humanos de una función

4.7 Respiración diafragmática o profunda { RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica para promover un estado de relajación generalizada

{ puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad alteraciones en el dormir, manos y pies fríos,

Conclusión

Lo que yo entendí fue que Existe una serie de comportamientos individuales y colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de cómo se vive. Además, es necesario tener Calidad de Vida y buscar el desarrollo individual y colectivo para la satisfacer las necesidades humanas así también vivir sano es importante que te sientas bien física y mentalmente y no estas de mal humor y eso se refleja en el trato social la alimentación es importante para mantener energía y nos brinda a mantenernos activos por eso debemos cuidar nuestra alimentación y así lo que ingerimos no nos haga daño a lo largo de nuestra vida o la largo plazo y con esto concluimos con un poco de cómo mantener una buena vida saludable.

Bibliografía

Antología de la Uds.

Libreta e la prepa