



**Alma Maybeth
Roblero Villatoro**

Psicología

**Enfermería
1er cuatrimestre**

**Luis Ángel Galindo
Argüello**

VARIABLES

- físicas
- psicológicas
- Sociales
- Espirituales



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA IMPORTANTE ALTERNATIVA PARA UNA VIDA SALUDABLE

RELACIONES ENTRE EL AUTOCONCEPTO FÍSICO

LAS CIRCUNSTANCIAS EN QUE LAS PERSONAS NACEN CRECEN, TRABAJAN, VIVEN Y ENVEJECE

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

CALIDAD DE SUEÑO

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA

- Nutrición
- Ejercicio físico
- Respiración

DIMENSIÓN SOCIAL
La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica

RESPIRACIÓN PROFUNDA

La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica



CONCIENCIA SOMATICA

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso.

el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie expresión de la sociabilidad humana característica

Promoción de estilos de vida saludables



- **CUIDA TU ALIMENTACION**
- **TEN CUIDADO CON EL ALCOHOL**
- **RESPIRACIÓN PROFUNDA**
- **DEJA DE FUMAR**
- **HAZ DEPORTE**
- **CUIDA TU HIGIENE**
- **CUIDA TU SALUD MENTAL**