



*Nombre del Alumno: Juan Manuel Jiménez Álvarez*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludables.*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud.*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1°*

*Parcial: 4°*

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## VARIABLES FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable incluyendo no tener dolores, no disminuir de las capacidades mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

La actividad física también ayuda a:

- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial
- Reducir el riesgo de diabetes.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



## VARIABLES PSICOLÓGICAS

Estar en paz consigo mismo la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecuencia suele justificar esfuerzos y sacrificios pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos y apetencias.



Adolescente= cambio físico y psico.

↓ Normas

↓ Aprendizaje

Adulto= Personalidad definida



## VARIABLES SOCIALES

Los determinantes sociales de la salud: la circunstancia en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana.



## VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha sido cobrando cada vez más importancia excediendo los límites de la religión y de la moral. Se caracteriza profunda religiosidad la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad.



Este concepto es vitalidad incluye no solo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado sino también estados psicológicos y festivos como propósito y significados de la vida.

## LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

- 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.
- El sueño es un periodo de independencia y inconsciencia durante el cual el cerebro permanece sumamente activo.
- Durante el sueño el cerebro pasa por ciclos de cinco fases distintas fase 1 2 3 4 y el sueño de movimientos oculares rápidos.



## ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA:

- Nutrición
- Ejercicio
- Respiración

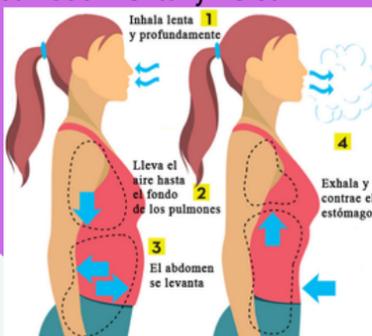
### Consejos para mejorar nuestra Calidad de Vida

- Realizar actividad física.
- Incorporar frutas y verduras.
- Vida activa, optimista y con buen humor.
- Mantenernos motivados.
- Mantener un entorno confortable.



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA PROFUNDA

- Rd para promover un estado de relajación generalizada.
- Está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional y sentido de control sobre el ambiente calma alto nivel de actividad mental y física.



## CONCIENCIA SOMÁTICA

Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente Y nos permite conocer lo mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y los movimientos el sistema nervioso y la estructura esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



## DIMENSIÓN SOCIAL

- Se organiza en torno a la interacción con otras personas
- La salud es un estado de completo bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

“Más vale prevenir que curar”



## RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico.



## PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Cuida tu alimentación
- Con el alcohol ten cuidado
- Deja de fumar
- Haz deporte
- Cueto higiene
- Duerme bien
- No te olvides de tu salud mental



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- antología universidad del sureste
- <https://www.microbiotaybienestar.es/wp-content/uploads/2019/07/fases-sueno-caracteristicas.jpg>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.cuerpamente.com%2Fmedio%2F2022%2F10%2F17%2Fdespertar-espiritual\\_fa7b6204\\_1280x720.jpg&tbnid=3H1ASED4TKqRZM&vet=12ahUKEwj4qKXntvCCAxW01ckDHeKhDP0QMygEegQIARBX..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.cuerpamente.com%2Fsalud-natural%2Fterapias-naturales%2Fexperiencias-despertar-espiritual\\_2639&docid=0ilW2QiyLZ2g3M&w=1280&h=720&q=variables%20espirituales&ved=2ahUKEwj4qKXntvCCAxW01ckDHeKhDP0QMygEegQIARBX](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.cuerpamente.com%2Fmedio%2F2022%2F10%2F17%2Fdespertar-espiritual_fa7b6204_1280x720.jpg&tbnid=3H1ASED4TKqRZM&vet=12ahUKEwj4qKXntvCCAxW01ckDHeKhDP0QMygEegQIARBX..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.cuerpamente.com%2Fsalud-natural%2Fterapias-naturales%2Fexperiencias-despertar-espiritual_2639&docid=0ilW2QiyLZ2g3M&w=1280&h=720&q=variables%20espirituales&ved=2ahUKEwj4qKXntvCCAxW01ckDHeKhDP0QMygEegQIARBX)
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjesusgaxiola.com%2Fnuevas-variables-que-marcan-a-las-sociedades-post-covid%2F&psig=A0vVaw32I5sQ2i7B9ZydYCqLHd7N&ust=1701595041530000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBCEQjRxqFwoTCli3iNy48IIDFQAAAAAdAAAAABA E>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FRV5\\_ecqpJAw%2Fmaxresdefault.jpg&tbnid=p5Mm4ZZmJMly1M&vet=12ahUKEwjDo\\_mtsvCCAxUa0MkDHSFvBH0QMygAegQIARBH..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DRV5\\_ecqpJAw&docid=NLBNNsvPdcfGjM&w=1280&h=720&q=variables%20psicol%C3%B3gicas&ved=2ahUKEwjDo\\_mtsvCCAxUa0MkDHSFvBH0QMygAegQIARBH](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FRV5_ecqpJAw%2Fmaxresdefault.jpg&tbnid=p5Mm4ZZmJMly1M&vet=12ahUKEwjDo_mtsvCCAxUa0MkDHSFvBH0QMygAegQIARBH..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DRV5_ecqpJAw&docid=NLBNNsvPdcfGjM&w=1280&h=720&q=variables%20psicol%C3%B3gicas&ved=2ahUKEwjDo_mtsvCCAxUa0MkDHSFvBH0QMygAegQIARBH)
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fneumoexpertosdotorg.files.wordpress.com%2F2016%2F11%2Fcalidad-de-vida-img.jpg%3Fw%3D1200&tbnid=QOKkboBWFzly4M&vet=12ahUKEwjnuJDPuvCCAxWy6MkDHSFADREQMygCegQIARBV..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fneumoexpertos.org%2F2016%2F11%2F07%2F10-consejos-que-mejoraran-la-calidad-de-vida-del-paciente%2F&docid=aw9cJ-3pbsW1BM&w=1200&h=1032&q=estrategias%20de%20mejoramiento%20de%20la%20calidad%20de%20vida&ved=2ahUKEwjnuJDPuvCCAxWy6MkDHSFADREQMygCegQIARBV>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fbssbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia\\_id%3D100075756645003&tbnid=mB15dmYuzmlILM&vet=12ahUKEwiK6ajOwPCCAxUX0ckDHXZWDNcQMygEegQIARBV..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fevents%2F144854079052586%2F&docid=Kksn2fhYZBmQ0M&w=310&h=231&q=conciencia%20som%C3%A1tica&hl=es-419&ved=2ahUKEwiK6ajOwPCCAxUX0ckDHXZWDNcQMygEegQIARBV](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fbssbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia_id%3D100075756645003&tbnid=mB15dmYuzmlILM&vet=12ahUKEwiK6ajOwPCCAxUX0ckDHXZWDNcQMygEegQIARBV..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fevents%2F144854079052586%2F&docid=Kksn2fhYZBmQ0M&w=310&h=231&q=conciencia%20som%C3%A1tica&hl=es-419&ved=2ahUKEwiK6ajOwPCCAxUX0ckDHXZWDNcQMygEegQIARBV)
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.baldomirpsicologa.com%2F2017%2F03%2F09%2Frespiracion-diafragmatica%2F&psig=A0vVaw1419cVvBVLXuVfUnWyvKUi&ust=1701598262219000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBCEQjRxqFwoTCMCb49LB8IIDFQAAAAAdAAAAABAE>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.lifeder.com%2Fdimension-social%2F&psig=A0vVaw3qCRzCdKVLt56t7AUFImv&ust=1701598519732000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBCEQjRxqFwoTCPCa5M3C8IIDFQAAAAAdAAAAABAI>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fblogs.iadb.org%2Fsalud%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F15%2F2016%2F11%2Fhombre.jpg&tbnid=01JeAN7aJpOcGM&vet=12ahUKEwj-uaTGxvCCAxWs2ckDHc2FCPcQMygBegQIARBK..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fblogs.iadb.org%2Fsalud%2Fes%2Fsalud-del-hombre%2F&docid=N\\_mTqfkBCZBVvM&w=1064&h=504&q=Relaci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20del%20hombre%20con%20su%20salud&hl=es-419&ved=2ahUKEwj-uaTGxvCCAxWs2ckDHc2FCPcQMygBegQIARBK](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fblogs.iadb.org%2Fsalud%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F15%2F2016%2F11%2Fhombre.jpg&tbnid=01JeAN7aJpOcGM&vet=12ahUKEwj-uaTGxvCCAxWs2ckDHc2FCPcQMygBegQIARBK..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fblogs.iadb.org%2Fsalud%2Fes%2Fsalud-del-hombre%2F&docid=N_mTqfkBCZBVvM&w=1064&h=504&q=Relaci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20del%20hombre%20con%20su%20salud&hl=es-419&ved=2ahUKEwj-uaTGxvCCAxWs2ckDHc2FCPcQMygBegQIARBK)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fdoktuz.com%2Fimages\\_wikidoks%2Fdoktuz-prevencion-estilos-de-vida-saludable.png&tbnid=U71MEGStJ5ddIM&vet=12ahUKEwi0hpeExvCCAxWxxckDHVxqAHYQMygBegQIARBS..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.doktuz.com%2Fwikidoks%2Fprevencion%2Festilos-de-vida-saludable.html&docid=\\_Et\\_x33mXQGiam&w=220&h=220&q=Promoci%C3%B3n%20de%20estilos%20de%20vida%20saludables&ved=2ahUKEwi0hpeExvCCAxWxxckDHVxqAHYQMygBegQIARBS](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fdoktuz.com%2Fimages_wikidoks%2Fdoktuz-prevencion-estilos-de-vida-saludable.png&tbnid=U71MEGStJ5ddIM&vet=12ahUKEwi0hpeExvCCAxWxxckDHVxqAHYQMygBegQIARBS..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.doktuz.com%2Fwikidoks%2Fprevencion%2Festilos-de-vida-saludable.html&docid=_Et_x33mXQGiam&w=220&h=220&q=Promoci%C3%B3n%20de%20estilos%20de%20vida%20saludables&ved=2ahUKEwi0hpeExvCCAxWxxckDHVxqAHYQMygBegQIARBS)