



Nombre del Alumno: Angie Celeste Aguirre Cruz .

Nombre del tema: Los Estilos de vida saludable

Parcial: 4°.

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Monica Lisseth Quevedo

Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1°.

Lugar y Fecha de elaboración: Teapa, Tabasco; a 3 de Diciembre del 2023

LOS ESTILOS DE vida saludables

Variables físicas:

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



variables sociales:

Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.



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. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad



Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Es el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos



Variables psicológicas:

Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.



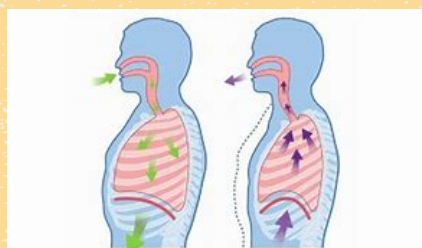
variables espirituales:

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud



Respiración diafragmática o 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 somática

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo, Establecerla como hábito: Ejercerla de manera práctica y constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades



FUENTES BIBLIOGRAFICAS

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=UvliGf1&id=3E6147A158ECDC394DC98135602C544CF8BBA2F1&thid=OIP.UvliGf1pMS0IRpeVhU6vQHaEK&mediurl=https%3a%2f%2fi.ytimg.com%2fvi%2fpvSUpz7kmtQ%2fmaxresdefault.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.52f9627c67f5a4c4b4211a5e56153abd%3frik%3d8aK7%252bExULGA1gQ%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=720&expw=1280&q=variables+sociales&simid=608048137125825955&FORM=IRPRST&ck=FD88735CC3D7BB84DDB8A7C8ADFE85E9&selectedIndex=32&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=UvliGf1&id=3E6147A158ECDC394DC98135602C544CF8BBA2F1&thid=OIP.UvliGf1pMS0IRpeVhU6vQHaEK&mediurl=https%3a%2f%2fi.ytimg.com%2fvi%2fpvSUpz7kmtQ%2fmaxresdefault.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.52f9627c67f5a4c4b4211a5e56153abd%3frik%3d8aK7%252bExULGA1gQ%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=720&expw=1280&q=variables+sociales&simid=608048137125825955&FORM=IRPRST&ck=FD88735CC3D7BB84DDB8A7C8ADFE85E9&selectedIndex=32&itb=0)

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=Oj1HGFMM&id=88E086F3574BED6BF4FE8BC136377D1EB9922A92&thid=OIP.Oj1HGFMMf61RFu6JRdqVQwHaFj&mediurl=https%3a%2f%2fwww.cirugiaastral.com%2fwp-content%2fuploads%2f2016%2f11%2fchakras2-768x576.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.3a3d4718532617ad5112ee8945da9543%3frik%3dkiqSuR59NzbBiw%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=576&expw=768&q=variables+espirituales&simid=608003164512660772&FORM=IRPRST&ck=8DFA64781551B7867F70D527604A9E20&selectedIndex=0&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=Oj1HGFMM&id=88E086F3574BED6BF4FE8BC136377D1EB9922A92&thid=OIP.Oj1HGFMMf61RFu6JRdqVQwHaFj&mediurl=https%3a%2f%2fwww.cirugiaastral.com%2fwp-content%2fuploads%2f2016%2f11%2fchakras2-768x576.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.3a3d4718532617ad5112ee8945da9543%3frik%3dkiqSuR59NzbBiw%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=576&expw=768&q=variables+espirituales&simid=608003164512660772&FORM=IRPRST&ck=8DFA64781551B7867F70D527604A9E20&selectedIndex=0&itb=0)

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=OUxoK1Pg&id=BD4A1A6C91D675BC22A53D2D5D9C59F5943A87C1&thid=OIP.OUxoK1PgWSTkTWZHMvRmpwHaFj&mediurl=https%3a%2f%2fportalofhealth.com%2fwp-content%2fuploads%2f2021%2f09%2f5ZS6JUPZZFF53BSHDZBGTX4QLM.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.394c682b53e0c124e44d664732f466a7%3frik%3dwYc6IPVZnF0tPQ%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=600&expw=800&q=calidad+de+sue%3%b1o&simid=608045246621704245&FORM=IRPRST&ck=E75EA3F7EDF9BCB68D420B2459562B05&selectedIndex=2&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=OUxoK1Pg&id=BD4A1A6C91D675BC22A53D2D5D9C59F5943A87C1&thid=OIP.OUxoK1PgWSTkTWZHMvRmpwHaFj&mediurl=https%3a%2f%2fportalofhealth.com%2fwp-content%2fuploads%2f2021%2f09%2f5ZS6JUPZZFF53BSHDZBGTX4QLM.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.394c682b53e0c124e44d664732f466a7%3frik%3dwYc6IPVZnF0tPQ%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=600&expw=800&q=calidad+de+sue%3%b1o&simid=608045246621704245&FORM=IRPRST&ck=E75EA3F7EDF9BCB68D420B2459562B05&selectedIndex=2&itb=0)

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=0MyGvozf&id=73A917A76B8959BBB1739DEC406AF5C5709803B5&thid=OIP.0MyGvozfErU9H5duRe1ZZAHaD5&mediurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.d0cc86be8cdf12b53d1f976e45ed5964%3frik%3dtQOYcMX1akDsnQ%26riu%3dhttp%253a%252f%252fwww.konynutricion.com.ar%252fimágenes%252fblog%252ftumb%252ftumb_107_261.jpg%26ehk%3d5honDyH6q6Bu5%252fs%252fxWb0XJyAzGrPoHxOrPnSPkPAz2M%253d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=246&expw=468&q=nutricion%2cejercicio+y+respiracion+imágenes&simid=608030639452267040&FORM=IRPRST&ck=548A4EF22C735E2740A762B67773A383&selectedIndex=8&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=0MyGvozf&id=73A917A76B8959BBB1739DEC406AF5C5709803B5&thid=OIP.0MyGvozfErU9H5duRe1ZZAHaD5&mediurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.d0cc86be8cdf12b53d1f976e45ed5964%3frik%3dtQOYcMX1akDsnQ%26riu%3dhttp%253a%252f%252fwww.konynutricion.com.ar%252fimágenes%252fblog%252ftumb%252ftumb_107_261.jpg%26ehk%3d5honDyH6q6Bu5%252fs%252fxWb0XJyAzGrPoHxOrPnSPkPAz2M%253d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=246&expw=468&q=nutricion%2cejercicio+y+respiracion+imágenes&simid=608030639452267040&FORM=IRPRST&ck=548A4EF22C735E2740A762B67773A383&selectedIndex=8&itb=0)

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=kr1YhOtm&id=EF82C62FB033B41EC1719877062D04018C439393&thid=OIP.kr1YhOtmvwXyZrFNr8Zu2wHaFP&mediurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.92bd5884eb66bf05f2ceb14dafc66edb%3frik%3dk5NDjAEELQZ3mA%26riu%3dhttp%253a%252f%252fp.calameoassets.com%252f130602222954-4365db252cf4bac67e2abf77521e2e4e%252fp1.jpg%26ehk%3dZEDyHIZAzGWXcUkUPbbITNqqktViRVJ0dvrLm9mW3l%253d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=1491&expw=2109&q=dimension+social&simid=608051680500255535&FORM=IRPRST&ck=8EBCA36AEB917E395B33EE2FB68262CD&selectedIndex=0&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=kr1YhOtm&id=EF82C62FB033B41EC1719877062D04018C439393&thid=OIP.kr1YhOtmvwXyZrFNr8Zu2wHaFP&mediurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.92bd5884eb66bf05f2ceb14dafc66edb%3frik%3dk5NDjAEELQZ3mA%26riu%3dhttp%253a%252f%252fp.calameoassets.com%252f130602222954-4365db252cf4bac67e2abf77521e2e4e%252fp1.jpg%26ehk%3dZEDyHIZAzGWXcUkUPbbITNqqktViRVJ0dvrLm9mW3l%253d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=1491&expw=2109&q=dimension+social&simid=608051680500255535&FORM=IRPRST&ck=8EBCA36AEB917E395B33EE2FB68262CD&selectedIndex=0&itb=0)

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=Zz5085J9&id=C761EC3AB126552AB9F6822D15580A57AB71DE0E&thid=OIP.Zz5085J9_vLgMpT_ODHXTAHaGm&mediurl=https%3a%2f%2fwww.cortaporlosano.com%2fpics%2f2020%2f07%2f8-ejercicios-de-espalda-en-casa-para-una-parte-superior-del-cuerpo-mas-fuerte-6.jpeg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.673e74f3927dfef2e03294f3831d74c%3frik%3dDt5xq1cKWBUtg%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=1109&expw=1244&q=ejercicod&simid=608048313206904167&FORM=IRPRST&ck=8A8BFB0AD058FB8E168FDC797C44278E&selectedIndex=22&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=Zz5085J9&id=C761EC3AB126552AB9F6822D15580A57AB71DE0E&thid=OIP.Zz5085J9_vLgMpT_ODHXTAHaGm&mediurl=https%3a%2f%2fwww.cortaporlosano.com%2fpics%2f2020%2f07%2f8-ejercicios-de-espalda-en-casa-para-una-parte-superior-del-cuerpo-mas-fuerte-6.jpeg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.673e74f3927dfef2e03294f3831d74c%3frik%3dDt5xq1cKWBUtg%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=1109&expw=1244&q=ejercicod&simid=608048313206904167&FORM=IRPRST&ck=8A8BFB0AD058FB8E168FDC797C44278E&selectedIndex=22&itb=0)

[https://www.bing.com/images/search?
view=detailV2&ccid=tfh3E6Ub&id=0E038A6484C87FDA5F1364F9822B1FB94546906F&thid=OIP.tfh3E6Ubo-dlNIMo5iYaJgHaEK&mediurl=https%3a%2f%2f0901.static.prezi.com%2fpreview%2fv2%2fqxrlm67unfnjclc4i4jarjqst36jc3sachvcdoaizecfr3dnitcq_3_0.png&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.b5f87713a51ba3e765348328e6261a26%3frik%3db5BGRbkfK4L5ZA%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=394&expw=700&q=relacion+de+conducta+del+hombre+con+salud&simid=608013803167836704&FORM=IRPRST&ck=59953D2953E81572457183C12EEE0517&selectedIndex=9&itb=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=tfh3E6Ub&id=0E038A6484C87FDA5F1364F9822B1FB94546906F&thid=OIP.tfh3E6Ubo-dlNIMo5iYaJgHaEK&mediurl=https%3a%2f%2f0901.static.prezi.com%2fpreview%2fv2%2fqxrlm67unfnjclc4i4jarjqst36jc3sachvcdoaizecfr3dnitcq_3_0.png&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.b5f87713a51ba3e765348328e6261a26%3frik%3db5BGRbkfK4L5ZA%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=394&expw=700&q=relacion+de+conducta+del+hombre+con+salud&simid=608013803167836704&FORM=IRPRST&ck=59953D2953E81572457183C12EEE0517&selectedIndex=9&itb=0)

<https://images.app.goo.gl/E6HQvSf3rFeyuXNG9>