



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludable*

*Parcial: 4to parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: primero*

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## VARIABLES FÍSICAS

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

La actividad física ayuda a mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir síntomas de depresión y ansiedad y para prevenir enfermedades.



## VARIABLES PSICOLÓGICAS

Estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar los esfuerzos y sacrificios.

En la adolescencia desarrollamos cambios físicos y psicológicos que nos enseñan normas y aprendizajes formando nuestra personalidad y al convertirnos en adultos ya tenemos una personalidad definida



## VARIABLES SOCIALES

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



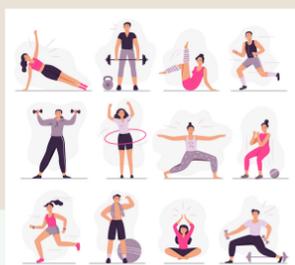
## VARIABLES ESPIRITUALES

La religión, la espiritualidad y la secularidad (laicidad) son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.



## ESTRATEGIAS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

- Tener una buena alimentación
- Realizar ejercicio físico (prevenimos el riesgo de tener enfermedades y ayudamos a nuestra salud emocional)
- Mantener buena regulación respiratoria



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

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



## 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 musculo esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



# BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste [UDS], (2023) antología de psicología y salud

Obtenida de:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/eb5270e1546f5a34fa979b6d26dc348c.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD>

## BIBLIOGRAFÍA DE LAS IMÁGENES

<https://images.app.goo.gl/rya2JyY7BCF1S31BA>

<https://images.app.goo.gl/gE3WUggdgvVHVnQu8>

<https://images.app.goo.gl/MSyyPhaXbY2DVgn17>

<https://images.app.goo.gl/vHSnbv4p34h5FqXK8>

<https://images.app.goo.gl/4KUteKBPYBBn8X9C9>

<https://images.app.goo.gl/FPupQhFzfcX4v9Wa6>

<https://images.app.goo.gl/quBnzyAmJQrmbkFs8>

<https://images.app.goo.gl/jiMR4HqrLRisncn>

<https://images.app.goo.gl/ocF7jo5heSHuydyN>

<https://images.app.goo.gl/CyNLty64Eg2ijTLf7>

<https://images.app.goo.gl/cBKT3tf5ik18YpaT6>