



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: MARVIN ALEJANDRO PALOMEQUE CORNELIO*

*Nombre del tema: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE*

*Parcial: IV*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD*

*Nombre del profesor: MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ*

*Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: I er.*

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## ✓ VARIABLES FÍSICAS

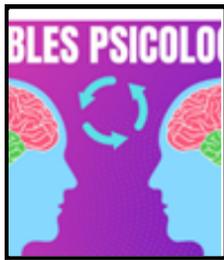
Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



<https://www.vivirsaludable.org/estilos-de-vida/guia/como-superar-las-barreras-fisicas-y-psicologicas-para-realizar-gimnasia-en-las-personas-con-diabete>

## ✓ VARIABLES PSICOLÓGICAS

Un bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable se encuentran estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado.



Before you continue. (s. f. b).  
<https://www.google.com/search?q=variables+psicologicas&btn=i&btn=2&btn=3&btn=4&btn=5&btn=6&btn=7&btn=8&btn=9&btn=10&btn=11&btn=12&btn=13&btn=14&btn=15&btn=16&btn=17&btn=18&btn=19&btn=20&btn=21&btn=22&btn=23&btn=24&btn=25&btn=26&btn=27&btn=28&btn=29&btn=30&btn=31&btn=32&btn=33&btn=34&btn=35&btn=36&btn=37&btn=38&btn=39&btn=40&btn=41&btn=42&btn=43&btn=44&btn=45&btn=46&btn=47&btn=48&btn=49&btn=50&btn=51&btn=52&btn=53&btn=54&btn=55&btn=56&btn=57&btn=58&btn=59&btn=60&btn=61&btn=62&btn=63&btn=64&btn=65&btn=66&btn=67&btn=68&btn=69&btn=70&btn=71&btn=72&btn=73&btn=74&btn=75&btn=76&btn=77&btn=78&btn=79&btn=80&btn=81&btn=82&btn=83&btn=84&btn=85&btn=86&btn=87&btn=88&btn=89&btn=90&btn=91&btn=92&btn=93&btn=94&btn=95&btn=96&btn=97&btn=98&btn=99&btn=100>

## ✓ VARIABLES SOCIALES

Las circunstancias 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.



designed by @think  
<https://jesusgaxiola.com/nuevas-variables-que-marcan-a-las-sociedades-post-covid/>

## ✓ VARIABLES ESPIRITUALES

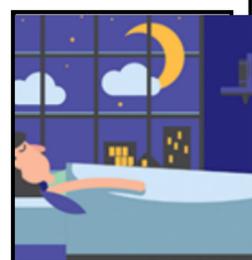
Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.



<https://www.cuerpoder.com/salud-natural/terapias-naturales/experiencias-despertar-espiritual-2639>

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

Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida.



Guacá UNIAM.  
<https://www.guacainiam.mx/abusar-del-uso-de-dispositivos-moviles-afecta-la-calidad-del-sueno/>

## ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

NUTRICIÓN.  
EJERCICIO FISICO.  
RESPIRACIÓN



Before you continue. (s. f. b).  
<https://www.google.com/search?q=estudios+de+calidad+de+vida&btn=i&btn=2&btn=3&btn=4&btn=5&btn=6&btn=7&btn=8&btn=9&btn=10&btn=11&btn=12&btn=13&btn=14&btn=15&btn=16&btn=17&btn=18&btn=19&btn=20&btn=21&btn=22&btn=23&btn=24&btn=25&btn=26&btn=27&btn=28&btn=29&btn=30&btn=31&btn=32&btn=33&btn=34&btn=35&btn=36&btn=37&btn=38&btn=39&btn=40&btn=41&btn=42&btn=43&btn=44&btn=45&btn=46&btn=47&btn=48&btn=49&btn=50&btn=51&btn=52&btn=53&btn=54&btn=55&btn=56&btn=57&btn=58&btn=59&btn=60&btn=61&btn=62&btn=63&btn=64&btn=65&btn=66&btn=67&btn=68&btn=69&btn=70&btn=71&btn=72&btn=73&btn=74&btn=75&btn=76&btn=77&btn=78&btn=79&btn=80&btn=81&btn=82&btn=83&btn=84&btn=85&btn=86&btn=87&btn=88&btn=89&btn=90&btn=91&btn=92&btn=93&btn=94&btn=95&btn=96&btn=97&btn=98&btn=99&btn=100>