



**Estilos de vida saludable**

**Materia: psicología y salud**

**Catedrático: Mónica Lisseth  
Quevedo Pérez**

**Alumna: Karla Gpe. Merito  
Gómez**

**Licenciatura: Enfermería**

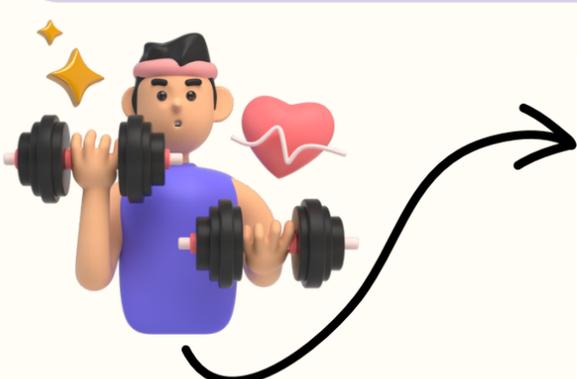
**Grado: Primer Cuatrimestre**



# Estilos de vida saludable

## ¿Qué es el estilo de vida saludable?

El estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud y comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable etc.

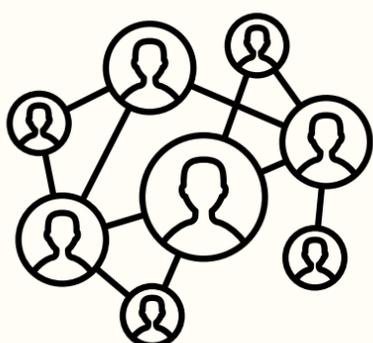


## Variables físicas

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

## Variables psicológicas

Es el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecuencia suele ser 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



## Variables Sociales

Son las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, trabajan y viven, y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana

## Variables espirituales

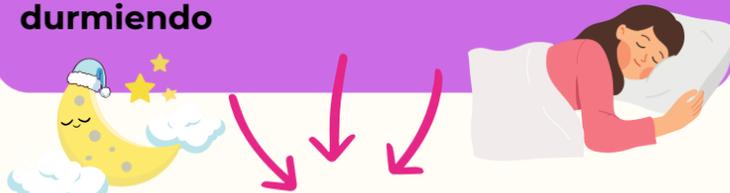
Se caracterizan por la profunda religión, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad, sobre la enseñanza de nuestras tradiciones y nuestra fe a través de ciertos testimonios que nos dan



## 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



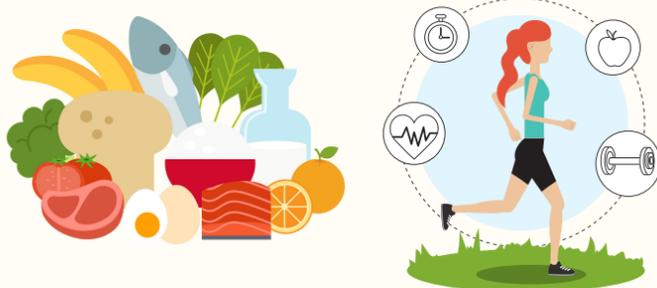
Consiste de 5 fases:

1. FASE 1- ADORMECIMIENTO
- 2: FASE 2- SUEÑO LIGERO
- 3: FASE 3- TRANSICION
- 4: FASE 4- SUEÑO PROFUNDO
- 5: FASE 5\_ SUEÑO PARADOGICO

## Estrategias de mejoramiento para

la calidad de vida:

- Realizar actividad física
- Incorporar frutas y verduras
- vida activa, optimista, etc.
- Contacto con la naturaleza
- Mantenernos motivados



## Respiración diafragmática o profunda

RD para promover un estado de relajación generalizado.

Está vinculado psicológicamente con estabilidad emocional, 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 conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal.



## Dimensión Social

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas



# BIBLIOGRAFIAS

<https://buenosaires.gob.ar/consejos-para-mejorar-nuestra-calidad-de-vida>

La demás información: sacada de la antología e apuntes

Imagen: Recursos Canva