



Nombre del Alumno: Yazuri Guadalupe Álvarez García

Nombre del Tema: Estilos de Vida Saludable

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Psicología De La Salud

Nombre del profesor : Monica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1°

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## Variables físicas

Es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse activo y no reducir involuntariamente, nuestras actividades



HEALTHY LIFESTYLE

## La actividad física también ayuda a:

Mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir el riesgo de diabetes tipos 2, ataque cardíaco, accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer, reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas, reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

## Variables psicológicas

Los adolescentes presentan cambios psicológicos y es relevante identificar que mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado.

## Variables sociales

Los determinantes sociales de salud: 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.

### Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- Nutrición
- Ejercicio
- Respiración



## 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.

### Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; 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.



### Dimensión social

La 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.



## Respiración diafragmática o profunda

Esta vinculada 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; los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura muscular, esquelética y otras muchas funciones corporales.