



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Alexis  
González González

Nombre del tema: Estilo de vida  
saludable .Parcial: 4°.

Nombre de la Materia: psicología  
y salud.

Nombre del profesor: Mónica  
Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura:  
enfermería.

Cuatrimestre: 1°.

Lugar y Fecha de elaboración:  
Pichucalco, Chiapas; a 28 de  
noviembre el 2023.

# 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.



<https://www.mecabots.com/>

## Variables psicológicas

Las variables psicológicas son procesos difíciles de estudiar y categorizar por las propiedades que las caracterizan. Primero, los procesos psicológicos son procesos mentales y emocionales intrapersonales que tienen una organización dinámica vivida internamente por los sujetos, son invisibles a la observación directa.



<https://images.app.goo.gl/etg93Cvvr71VZeNX7>

## Variables sociales

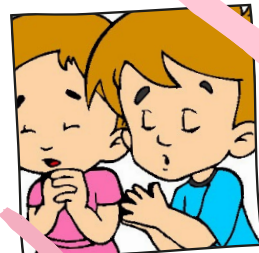
La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".



<https://images.app.goo.gl/jrAQskVYRLM5TR8f6>

## 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.



<https://images.app.goo.gl/iQdxrMmtjD9TbZR39>

## Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

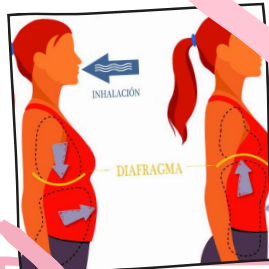
Nutrición. Ejercicio físico. Respiración. Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.



<https://images.app.goo.gl/rAtFVrcePb3qcdt48>

## Respiración diafragmática o profunda

señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.



<https://images.app.goo.gl/LW94NknDqLLxhngu6>

## Promoción de estilos de vida saludables

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. 1. Cuida tu alimentación. 2. Con el alcohol, ¡ten cuidado!. 3. Deja de fumar. 4. Haz deporte, ¡muévete!. 5. Cuida tu higiene. 6. Duerme bien. 7. ¡No te olvides de tu salud mental!.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE