



*Nombre del Alumno: Manuel Alberto Pintado perez.*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludables.*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud.*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1°*

*Parcial: 4°*

# 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.



## Variables psicológicas

Las variables psicológicas son procesos difíciles de estudiar y categorizar por las propiedades que las caracterizan.

## 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



## variables sociales

Estas variables sociales incluyen elementos familiares, socioculturales y económicos que afectan especialmente a la calidad y cantidad de la estimulación lingüística que recibe el niño, e influyen en la adquisición del lenguaje y su desarrollo.

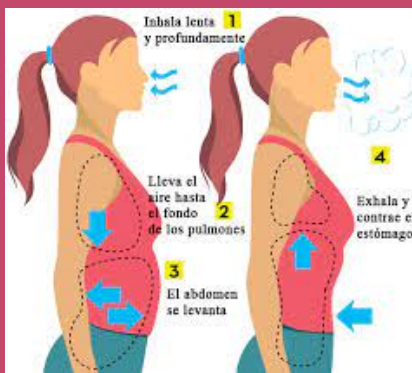
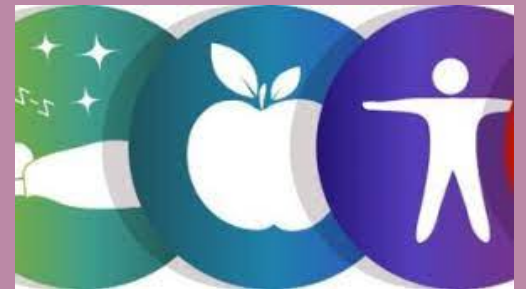


## la calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

La calidad de sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día y no solamente es importante como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida

## estrategias de mejoramiento de la calidad de vida:

- Nutrición: comer saludable
- Ejercicio físico: correr 5 minutos
- Respiración



## respiración diafragmática profunda

Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fried, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

## conciencia somática

Se trata de una actitud de escucha hacia nosotros mismos, que desarrollamos a medida de la continua evolución de los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y la formación del propio yo.



## dimensión social

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar.

## Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico.



## Promoción de estilos de vida saludables

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- antología universidad del sureste
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fs.france24.com%2Fmedia%2Fdisplay%2F6aca8d1a-7783-11ea-9cf2-005056bf87d6%2Fw%3A1280%2Fp%3A1x1%2FWEB%252005ABR%2520DEPORTES%2520PORTADA%2520FOTO.jpg&tbnid=R\\_vt4lgosllBaM&vet=12ahUKEwigl9mRjPSCAxXZxMkDHeltC1MQMygAegQIARAU..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.france24.com%2Fes%2F20200405-mundo-deporte-paralizado-covid19&docid=rmjygddbOLKyAM&w=1280&h=1280&q=deporte&ved=2ahUKEwigl9mRjPSCAxXZxMkDHeltC1MQMygAegQIARAU](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fs.france24.com%2Fmedia%2Fdisplay%2F6aca8d1a-7783-11ea-9cf2-005056bf87d6%2Fw%3A1280%2Fp%3A1x1%2FWEB%252005ABR%2520DEPORTES%2520PORTADA%2520FOTO.jpg&tbnid=R_vt4lgosllBaM&vet=12ahUKEwigl9mRjPSCAxXZxMkDHeltC1MQMygAegQIARAU..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.france24.com%2Fes%2F20200405-mundo-deporte-paralizado-covid19&docid=rmjygddbOLKyAM&w=1280&h=1280&q=deporte&ved=2ahUKEwigl9mRjPSCAxXZxMkDHeltC1MQMygAegQIARAU)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcentromedicodelcaribe.com%2Fassets%2Fuploads%2Fnoticias%2F\\_imagenMedia%2FHABITOS-COLON.jpg&tbnid=aXQI9uPMApyB0M&vet=12ahUKEwj3vKGlTvSCAxUF5skDHdHrCPoQMygGegQIARB7..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcentromedicodelcaribe.com%2Fnoticias%2F2020%2F12-h%25C3%25A1bitos-para-una-vida-saludable&docid=0e55pqXGcYx9AM&w=730&h=730&q=vida%20saludable&hl=es-419&ved=2ahUKEwj3vKGlTvSCAxUF5skDHdHrCPoQMygGegQIARB7](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcentromedicodelcaribe.com%2Fassets%2Fuploads%2Fnoticias%2F_imagenMedia%2FHABITOS-COLON.jpg&tbnid=aXQI9uPMApyB0M&vet=12ahUKEwj3vKGlTvSCAxUF5skDHdHrCPoQMygGegQIARB7..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcentromedicodelcaribe.com%2Fnoticias%2F2020%2F12-h%25C3%25A1bitos-para-una-vida-saludable&docid=0e55pqXGcYx9AM&w=730&h=730&q=vida%20saludable&hl=es-419&ved=2ahUKEwj3vKGlTvSCAxUF5skDHdHrCPoQMygGegQIARB7)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fbshbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia\\_id%3D123549489439427&tbnid=j0w1cPpBRCUFWM&vet=12ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygHegQIARBW..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2F106410851153291%2Fposts%2Fsab%25C3%25ADas-que-la-relaci%25C3%25B3n-entre-la-conducta-y-la-salud-no-s%25C3%25B3lo-influye-directamente%2F123549576106085%2F&docid=xNZs4WxkiUxMHM&w=940&h=788&q=la%20relaci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20del%20hombre%20con%20su%20salud&hl=es-419&ved=2ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygHegQIARBW](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fbshbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia_id%3D123549489439427&tbnid=j0w1cPpBRCUFWM&vet=12ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygHegQIARBW..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2F106410851153291%2Fposts%2Fsab%25C3%25ADas-que-la-relaci%25C3%25B3n-entre-la-conducta-y-la-salud-no-s%25C3%25B3lo-influye-directamente%2F123549576106085%2F&docid=xNZs4WxkiUxMHM&w=940&h=788&q=la%20relaci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20del%20hombre%20con%20su%20salud&hl=es-419&ved=2ahUKEwid69HMsPSCAxVeyMkDHcS8AwsQMygHegQIARBW)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.valuexperience.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F05%2Faprendizaje-colaborativo.jpg&tbnid=Kuy2giECsxwPcM&vet=12ahUKEwjg9bmxq\\_SCAXE6MkDHST\\_D98QMygCegQIARBz..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fvaluexperience.com%2Fla-dimension-social-del-aprendizaje-colaborativo-virtual%2F&docid=uCQfU57zVDtsvM&w=400&h=258&q=dimensi%C3%B3n%20social&hl=es-419&ved=2ahUKEwjg9bmxq\\_SCAXE6MkDHST\\_D98QMygCegQIARBz](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.valuexperience.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F05%2Faprendizaje-colaborativo.jpg&tbnid=Kuy2giECsxwPcM&vet=12ahUKEwjg9bmxq_SCAXE6MkDHST_D98QMygCegQIARBz..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fvaluexperience.com%2Fla-dimension-social-del-aprendizaje-colaborativo-virtual%2F&docid=uCQfU57zVDtsvM&w=400&h=258&q=dimensi%C3%B3n%20social&hl=es-419&ved=2ahUKEwjg9bmxq_SCAXE6MkDHST_D98QMygCegQIARBz)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fflamenteesmaravillosa.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F10%2Fcerebro-corazon-enfadados-420x294.jpg&tbnid=lwT8XpMy4f-slM&vet=12ahUKEwih0P6zp\\_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMyglegQIARBe..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fflamenteesmaravillosa.com%2Fterapia-somatica-como-liberar-emociones-atrapadas-en-nuestro-cuerpo%2F&docid=ger4oWcSRzFYaM&w=420&h=294&q=conciencia%20som%C3%A1tica&hl=es-419&ved=2ahUKEwih0P6zp\\_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMyglegQIARBe](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fflamenteesmaravillosa.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F10%2Fcerebro-corazon-enfadados-420x294.jpg&tbnid=lwT8XpMy4f-slM&vet=12ahUKEwih0P6zp_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMyglegQIARBe..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Fflamenteesmaravillosa.com%2Fterapia-somatica-como-liberar-emociones-atrapadas-en-nuestro-cuerpo%2F&docid=ger4oWcSRzFYaM&w=420&h=294&q=conciencia%20som%C3%A1tica&hl=es-419&ved=2ahUKEwih0P6zp_SCAXVj3ckDHWJxDt8QMyglegQIARBe)
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Famadag.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F09%2Famadag2.png&tbnid=ltgspctSsyh3BM&vet=12ahUKEwjg6vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygBegQIARBV..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Famadag.com%2Fla-respiracion-diafragmatica%2F&docid=3\\_AE8ICxVYYPNM&w=544&h=440&q=respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica%20profunda&hl=es-419&ved=2ahUKEwjg6vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygBegQIARBV](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Famadag.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F09%2Famadag2.png&tbnid=ltgspctSsyh3BM&vet=12ahUKEwjg6vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygBegQIARBV..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Famadag.com%2Fla-respiracion-diafragmatica%2F&docid=3_AE8ICxVYYPNM&w=544&h=440&q=respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica%20profunda&hl=es-419&ved=2ahUKEwjg6vilpvSCAxUnld4AHTJFCLoQMygBegQIARBV)
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.wp.com%2Faccusalud.femexer.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F12%2Fsalud.jpg%3Ffit%3D1200%252C326%26ssl%3D1%26resize%3D350%252C200&tbnid=UVp0wEmudoobvM&vet=12ahUKEwjU8JzgpfsCAxVeKN4AHWTsBUMQMygMegQIARBo..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Faccusalud.femexer.org%2Festrategias-para-mejorar-la-calidad-de-vida-parte-1%2F&docid=PmW1eygiO-Z0M&w=350&h=200&q=estrategias%20para%20la%20mejor%C3%ADa%20de%20calidad%20de%20vida&hl=es-419&ved=2ahUKEwjU8JzgpfsCAxVeKN4AHWTsBUMQMygMegQIARBo>
- [https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffundaciondelcorazon.com%2Fimages%2Fstories%2FiStock-520736159.jpg&tbnid=boSCfRuW-3cNGM&vet=12ahUKEwj7lp2zn\\_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygBegQIARBU..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffundaciondelcorazon.com%2Fblog-impulso-vital%2F3243-la-calidad-del-sueno-clave-para-la-salud-cardiovascular.html&docid=UvfbTWAjZa6NNM&w=734&h=476&q=la%20calidad%20de%20sue%C3%B1o%20como%20factor%20relevante%20de%20la%20calidad%20de%20vida&ved=2ahUKEwj7lp2zn\\_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygBegQIARBU](https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffundaciondelcorazon.com%2Fimages%2Fstories%2FiStock-520736159.jpg&tbnid=boSCfRuW-3cNGM&vet=12ahUKEwj7lp2zn_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygBegQIARBU..i&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffundaciondelcorazon.com%2Fblog-impulso-vital%2F3243-la-calidad-del-sueno-clave-para-la-salud-cardiovascular.html&docid=UvfbTWAjZa6NNM&w=734&h=476&q=la%20calidad%20de%20sue%C3%B1o%20como%20factor%20relevante%20de%20la%20calidad%20de%20vida&ved=2ahUKEwj7lp2zn_SCAXXA58kDHfUUCcYQMygBegQIARBU)