



*Nombre de la Alumna: Alondra Janeth Pérez Gutiérrez*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludable*

*Nombre de la Materia: psicología de la salud*

*Nombre de la maestra: monica lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: 1°.*

Pichucalco, Chiapas; a 03 de diciembre del 2023.

# Los estilos de vida saludable

## Variables físicas

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, ni desarrollar algunas enfermedades cardio vasculares, obesidad, diabetes el hacer ejercicio ayuda al cuerpo y a la mente

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.

Un buen estado físico, incluye buena movilidad articular, tono muscular y elasticidad, y para conseguirlo, hay que: estirar la musculatura acortada, flexibilizar las articulaciones y tonificar la musculatura necesaria



<https://es-la.facebook.com/entrenamientoesportivo/photos/por-que-un-buen-estado-fisico-39AD120e-01-primer-requisito-para-ser-feliz-es-el-log-1212527608881647/>

Para mejorar tu estado físico tienes que destacar y tomar en cuenta

- comer saludable o llevar una dieta
- hacer ejercicio o practicar algún deporte
- tener una vida mental saludable para tener energía

## beneficios

Estar en forma ayuda a sentirse mejor y a tener más energía para el trabajo y el tiempo libre. Se siente más capaz de hacer cosas como jugar, dedicarse a la jardinería, bailar o montar en bicicleta.



[https://issuu.com/yazare#160213/ocx/document-a20\\_A\\_20131228374](https://issuu.com/yazare#160213/ocx/document-a20_A_20131228374)



## Variables sociales

(DSS) define a las variables sociales 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".



## interacción

En la variables sociales podemos ver como la persona se relaciona y se desenvuelve con su entorno

La variables sociales entra mucho la cultura, la política, las creencias de casa persona y de como vivas en tu hogar entra lo espiritual osea tu tipo de religión o creencia

En el entorno podemos relacionar con muchas personas lo cual puede causar efectos como lo es. Las amistades, el noviazgo, la compañía, compañerismo etc



<https://worldcampus.saintleo.edu/noticias/que-estudia-la-psicologia-social>



[http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-3-tema-6-4-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-3-tema-6-4-1)

## variables espirituales

la Espiritualidad o Trascendencia Espiritual, es la capacidad del ser humano de darse cuenta, cada persona en diversos grados, de la existencia de un significado que va más allá del pensamiento humano y propósito de la vida.

### tradicional-histórica de espiritualidad

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.

### moderna de espiritualidad

caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud

### clinica moderna de espiritualidad

La calidad del sueño como factor de calidad de vida esta incluye todas las anteriores



## variables psicológicas

durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio

### VARIABLES PSICOLÓGICAS



Esto implica tener una buena relación social sanamente y no afectar tu salud física ni mental consumiendo bebidas alcohólicas o algún tipo de droga

[https://www.youtube.com/watch?v=RV5\\_ecqjJAw](https://www.youtube.com/watch?v=RV5_ecqjJAw)

## Calidad de vida

- buena nutrición
- ejercicio
- respiración
- no consumir bebidas alcohólicas



[https://www.flaticon.es/ico-no-gratis/calidad-de-vida\\_9655168](https://www.flaticon.es/ico-no-gratis/calidad-de-vida_9655168)



Cuidate tu, cuida tu mente y tus emociones y tu estado físico ve por tu salud amate y protegete



## sueño

Es un proceso biológico complejo que ayuda a las personas a procesar nueva información, a mantenerse saludables y a rejuvenecer.

El sueño pasa por 4 etapas

Fase 1: adormecimiento sueño muy ligero con un 5% del ciclo  
Fase 2: sueño ligero ritmo cardíaco y respiración disminuido con un 50% del ciclo  
Fase 3: transición hacia el sueño profundo con un 5% del ciclo  
Fase 4: sueño profundo el cuerpo está en total descanso con un 15% del ciclo  
Fase 5 o REM:  
Sueño paradójico moviendo rápido de los ojos tiempo de sueños



<https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2022/05/09/6274d85ce4d4d8f7628b45b3.html>



## Conciencia somatica

la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático.

## dimensión social

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

## respiracion diafragmatica

Es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago.