

TIPOS DE ESTILO DE VIDA

MENDEZ URREA MARTHA ISABEL

LIC. Hernández Cruz Stefany

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Psicología y Salud

Licenciatura en Enfermería

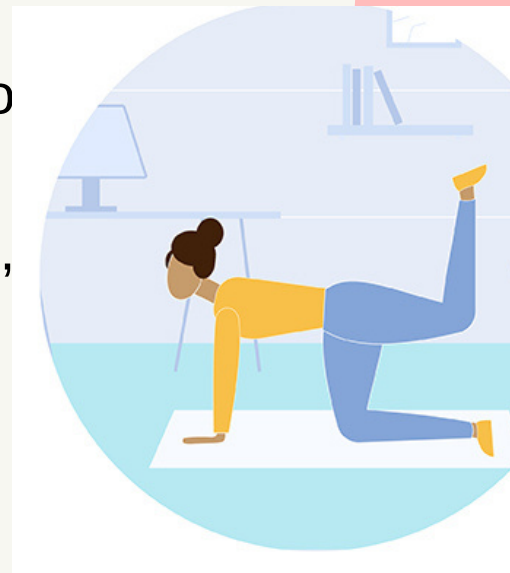
Tapachula, Chiapas

1 de Diciembre del 2023

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SALUD FISICA

Esta hace referencia al buen funcionamiento de nuestro organismo, así como a la ausencia de enfermedades. En este sentido, la prevención es imprescindible y por ello, llevar una dieta equilibrada y alejada de azúcares, ultraprocesados y sustancias tóxicas nos ayuda a sentirnos mejor.



SALUD MENTAL



En cuanto a la salud mental, podemos hablar de la ausencia de estrés, cansancio, ansiedad y de cuidado personal, de autoestima y pensamientos positivos.

SALUD SOCIAL

Por último, el bienestar social hace alusión a las relaciones que tenemos con otras personas, nuestra participación en el desarrollo de la sociedad y otros factores que influyen en nuestra calidad de vida: tener una vivienda digna, condiciones laborales favorables, buena educación, etc.



Bibliografía:

<https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>