



Nombre: Rosario Yuriana Ortíz Ramos.

Asesora: Lic. Vicente Albores Ariadne Danahé

Materia: Psicología y salud.

Fecha: 16 Nov 2024.

VARIABLES DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

FISICA

ACTIVIDAD FISICA

El ejercicio regular ayuda a fortalecer los huesos, los pulmones y el corazón, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, reduce el estrés y ayuda a dormir.

ALIMENTACIÓN

Se recomienda evitar los alimentos procesados, que son difíciles de digerir y se convierten en azúcares que provocan inflamación.

SUEÑO

Dormir lo suficiente y relajarse es importante para la salud.

HIGIENE PERSONAL

Mantener una higiene personal adecuada, incluyendo la higiene bucal.

SOCIAL

FAMILIA

ESCUELA

AMIGOS

MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

ESPIRITUAL

Un estilo de vida espiritual saludable se caracteriza por tener hábitos que nutran el espíritu y evitar aquellos que puedan dañarlo.

Amor hacia uno mismo y hacia los demás

Sensación de paz interior y satisfacción

Valorar la vida y estar agradecido por lo que se tiene

PSICOLOGICA

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20saludable,mantener%20la%20autoestima%20alta%2C%20etc.>

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depression/habitos+de+vida/

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>

<https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/better-me/8-ways-to-take-care-of-your-spiritual-health>