



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