



MAPA CONCEPTUAL
SELENA ALVARADO HIDALGO

LIC. EN ENFERMERIA

1ER. CUATRIMESTRE

LIC. VICENTE ALBORES ARIADNE DANAHE

TAPACHULA, CHIAPAS A 23 DE NOVIEMBRE DEL 2024



VARIABLES DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE



La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".



FISICA

SOCIAL

PSICOLOGICA

ESPIRITUAL

ACTIVIDAD FISICA

SUEÑO

ALIMENTACION

HIGIENE PERSONAL

Es la continuidad de hábitos saludables implementados para mejorar nuestra calidad de vida, la búsqueda del equilibrio en la salud.

Una variable psicológica que puede influir en un estilo de vida saludable es la expresión de los sentimientos. No expresar los sentimientos puede generar estrés, que puede afectar la vida personal y profesional.

Tener buena salud espiritual significa mostrar amor hacia uno mismo y hacia los demás. También se asocia a una sensación de paz interior y satisfacción. Tiene que ver además con valorar la vida y estar agradecido por lo que se tiene.

la salud mental es un estado de bienestar psicológico que permite que las personas hagan frente a los momentos de entres de vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar de manera adecuada.

ejemplo

amor propio



sensacion de paz interior y satisfaccion



ejemplo

AMIGOS

FAMILIA



ejemplo

MEDIOS DE COMUNICACION O LA SOCIALIZACION DE LA ESCUELA



ejemplo

ejemplo

ejemplo

ejemplo



BIBLIOGRAFIA

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>

<https://hive.blog/hive-148441/@sofiaguino98/esp-en-estilo-de-vida-saludable-variables-que-influyen-healthy-lifestyle-influencing-variables#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20saludable,horas%20de%20descanso%20cada%20d%C3%ADa.>

<https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf>