

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



LICENCIATURA EN ENFERMERIA

DOCENTE: ALBORES ADRIADNE DANAHE

ALUMNA :ANGELA YAHAIRA GARCIA REYES

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

TEMA:ESTILO DE VIDA SALUDABLE

4TO.CUATRIMESTRE

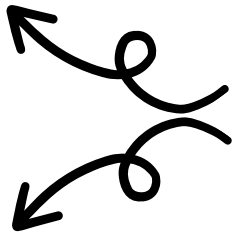
TAPACHULA , CHIAPAS A 29 DE NOVIEMBRE DEL 2024

## FISICA

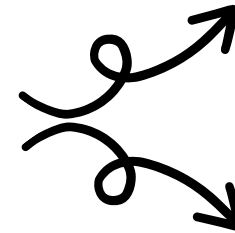
Realizar ejercicio físico cotidiano.  
Evitar fumar, consumir drogas y beber alcohol.  
Mantener una actitud positiva.  
Evitar el estrés innecesario.

## ESPIRITUAL

1. Conéctate con tu comunidad de fe.
2. Sea voluntario o ayude a otros.
3. Practica yoga.
4. Medita
5. Pasa tiempo en la naturaleza.
6. Concéntrate en tus pasatiempos.
7. Habla con un capellán o alguien de confianza.



# ESTILO DE VIDA SALUDABLE:



## 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 y contribuir a la mejora de su comunidad

## SOCIAL

Respetar tus elecciones, dándote el espacio para tomar tus propias decisiones.  
Exhibir una curiosidad de mentalidad abierta sobre tu alimentación  
. Apoyar tus intenciones de comer y celebrar tus éxitos.