

LICENCIATURA EN ENFERMERIA.

PSICOLOGIA Y SALUD.

INFOGRAFIAS.

**DOCENTE: Luis Eduardo Gordillo
Reyes.**

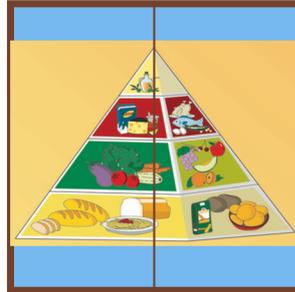
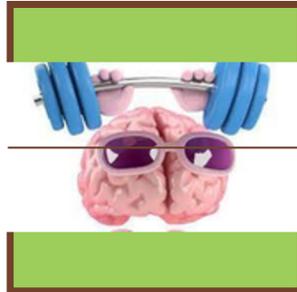
**ALUMNO: Jose Adonay Calvo
Lopez.**

Comitan de Dominguez Chiapas; a 14 de octubre del 2024.

1.-Variables físicas, psicológicas, sociales y espirituales de los estilos de vida saludable.

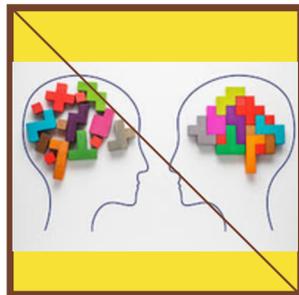
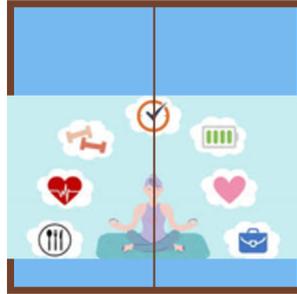
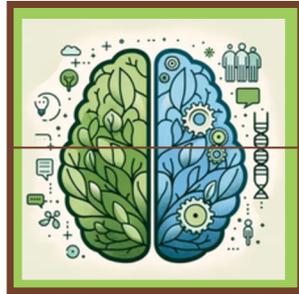
Es óptimo el tener una buena Salud Física con ello se logra, una alimentación sana, completa y equilibrada.

Al igual que hacer ejercicio y tener una buena condicion.



Variables psicológicas

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.



Variables sociales.

Las relaciones sociales saludables son un factor importante para una vida saludable, ya que pueden ayudar a mejorar el bienestar mental y físico.



VARIABLES ESPÍRITUALES.

La espiritualidad es una variable que puede tener un impacto positivo en la salud, ya que puede ayudar a encontrar paz interior, propósito y significado en la vida. Una vida espiritual saludable se caracteriza por: Amarse a uno mismo y a los demás, Valorar la vida y estar agradecido, Sentirse satisfecho, Tener una conexión profunda con lo divino.



2.-Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida.



- **Mantener hábitos regulares:**
Mantener horarios y hábitos regulares de comida y sueño puede ayudar a mejorar la calidad de vida.
- **Gestionar el estrés:** Técnicas de

