

UDS

**NOMBRE DEL ALUMNO:
CRISTINA LOPEZ
JIMENEZ**

**NOMBRE DEL
PROFESOR: LUIS
EDUARDO GORDILLO
REYES**

**NOMBR DEL
TRABAJO:
INFOGRAFIA**

**NOMBRE DE LA
MATERIA:
PSICOLOGIA Y
SALUD**

**NOMBRE DE LA
CARRERA:
ENFERMERIA**

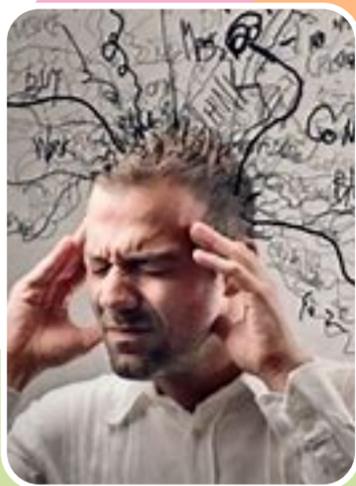
CUATRIMESTRE: 1

**COMITAN DE
DONGUEZ CHIAPAS,
A 11 DE OCTUBRE DEL
2024**

VARIABLES FISICAS, PSICOLOGICAS, SOCIALES Y ESPIRITUALES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VARIABLES FISICAS

ES UNA CARACTERISTICA DE UN SISTEMA FISICO QUE PUEDE VARIAR Y DEBE REPRESENTARSE EN MODELOS DE PROBLEMAS.



PSICOLOGICA

SON CARACTERISTICAS O FACTORES QUE SE PUEDE MEDIR Y ESTUDIAR EN RELACION CON FENOMENOS PSICOLOGICOS. PROCESOS MENTALES Y EMOCINALES QUE SON DIFILES DE ESTUDIAR Y CATEGORIZAR.

SOCIALES Y ESPIRITUALES DE ESTILO DE VIDASALUDABLE

FACTORES SOCIALES

PUEDEN INCLUIR EL CONTEXTO SOCIOECONOMICO, EL GENERO, LOS CONSUMO CULTURALES, EL APOYO SOCIAL, LOS EVENTOS VITALES, LA EDAD.



HABITOS ESPIRITUALES

PUEDEN INCLUIR LA ORACION DIARIA, EL ESTUDIO DE LAS ESCRITURAS, PRESTAR SERVICIO, Y NUTRIRSE ESPIRITUALMENTE.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PUEDE INCLUIR

. TENER UN SNTIDO DE VIDA,
OBGETIVOS Y UN PLAN DE ACCION
. MANTENER LA IDENTIDAD Y EL
SENTIDO DE PERMANENCIA.



ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA.

REALIZAR ACTIVIDAD FISICA
CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FISICA QUE SE REALICE CON REGULARIDAD MEJORA LA EFICIENCIA DE LOS SISTEMAS RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULARES.



CONTACTO CON LA NATURALEZA.

ACERCARNOS A LAS PLANTAS, EL AIRE FRESCO Y EL SOL NOS VA AYUDAR MUCHO PARA MANTENER UN EQUILIBRIO MENTAL

INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS.

ES UNA ALIMENTACION RICA QUE INCLUYE (VERDURAS Y LEGUMBRES), FRUTAS Y CEREALES INTEGRALES ES EFICAZ PARA APORTARNOS LOS NUTRIENTES Y EL EQUILIBRIO DE UNA DIETA SALUDABLE.



MANTENER UN ENTORNO CONFORTABLE

ESTAR ATENTOS A QUE NECESITAMOS EN RELACION AL ENTORNO DONDE VIVIMOS ES TAMBIEN MUY POSITIVO PARA MANTENER UN BUEN ANIMO EN LA COTIDIANIDAD.

DESCANSO

DORMIR BIEN Y PRACTICAR TECNICAS DE RELAJACION.



PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

COMER MEJOR

UN MEJOR BALANCE EN TU
ALIMENTACION AYUDA A MEJORAR
TU CALIDAD DE VIDA.



DUERME MEJOR

REPONER LAS ENERGIAS DEL DIA
CON UNA BUENA NOCHE DE SUEÑO
ES LO MAS IMPORTANTE, ES
ESENCIAL.

CONTROLAR LOS NERVIOS

PRACTICAR DEPORTES AYUDA ALIVIAR
EL NERVIOSISMO Y AFORTALECER EL
SISTEMA NERVIOSO.
COMPARTIR TUS MIEDOS CON LOS QUE
TE RODEAN O CONTIGO MISMO.



APRENDE A DISFRUTARSE

TRABAJAR EN SU AUTO-
CONOCIMIENTO Y SU AUTOESTIMA
PARA VIVIR MEJOR.

ACTIVIDAD FISICA

REDUCE EL RIESGO DE PADECER
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES.
AYUDA A CONTROLAR EL SOBRE
PESO.

