



**Mi Universidad**

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**Nombre del alumno: ALONDRA LISETH  
GUTIERREZ LOPEZ**

**Nombre del maestro: LUIS EDUARDO  
GORDILLO REYES**

**Nombre del tema: INFOGRAFIA**

**Nombre de la materia: PSICOLOGIA Y  
SALUD**

**Nombre de la licenciatura: enfermería  
general**

**1 Cuatrimestre**

## VARIABLES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS, SOCIALES Y ESPIRITUALES DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES SON INFLUENCIADOS POR DIVERSAS VARIABLES QUE IMPACTAN NUESTRO BIENESTAR GENERAL. ESTAS SE DIVIDEN EN CUATRO CATEGORÍAS: FÍSICAS, PSICOLÓGICAS, SOCIALES Y ESPIRITUALES.

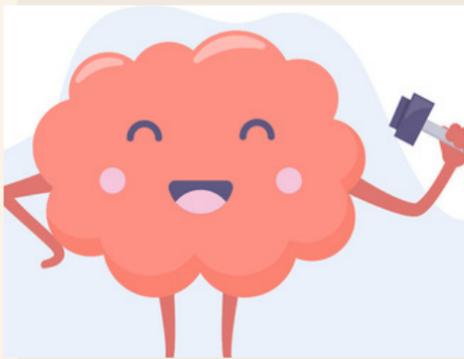
### VARIABLES FÍSICAS:

**Alimentación:** Una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas.

**Actividad Física:** La práctica regular de ejercicio, como caminar, correr o practicar deportes.

**Sueño:** La importancia de dormir adecuadamente para la recuperación y el bienestar.

**Hidratación:** Mantenerse bien hidratado es clave para la salud física.



### VARIABLES PSICOLÓGICAS:

**Salud Mental:** La gestión del estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar emocional.

**Autoestima:** Fomentar una imagen positiva de uno mismo.

**Mindfulness:** Técnicas de meditación y atención plena que mejoran la salud mental.



### VARIABLES SOCIALES:

**Relaciones Interpersonales:** La calidad de las relaciones con amigos y familiares.

**Apoyo Social:** La importancia de contar con una red de apoyo en momentos difíciles.

**Participación Comunitaria:** Involucrarse en actividades que fortalezcan la comunidad.



### VARIABLES ESPIRITUALES:

**Propósito de Vida:** Tener metas y aspiraciones que den sentido a la vida.

**Conexión Espiritual:** La práctica de la meditación o la espiritualidad que fomente la paz interior.

**Valores Personales:** La influencia de los valores y creencias en el comportamiento diario.



# ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA.

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA IMPLICA ADOPTAR HÁBITOS Y ESTRATEGIAS QUE PROMUEVAN EL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL.

## SALUD FÍSICA:

**Ejercicio Regular:** Establecer una rutina de ejercicio de al menos 150 minutos a la semana.

**Alimentación Balanceada:** Seguir una dieta rica en nutrientes y baja en azúcares y grasas saturadas.

**Control del Sueño:** Establecer horarios regulares para dormir y crear un ambiente propicio para el descanso.



## SALUD MENTAL:

**Terapia Psicológica:** Buscar apoyo profesional para manejar el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales.

**Mindfulness y Meditación:** Practicar la atención plena para reducir el estrés y aumentar la concentración.

**Journaling:** Escribir un diario para reflexionar sobre pensamientos y emociones.



## BIENESTAR SOCIAL:

**Construcción de Redes:** Invertir tiempo en fortalecer relaciones personales y familiares.

**Actividades en Grupo:** Participar en clubes, grupos de interés o voluntariado para fomentar la socialización.

**Comunicación Abierta:** Fomentar la comunicación honesta y abierta con amigos y seres queridos.



## DESARROLLO PERSONAL:

**Establecimiento de Metas:** Fijar metas a corto y largo plazo que motiven el crecimiento personal.

**Formación Continua:** Participar en cursos y talleres para adquirir nuevas habilidades y conocimientos.

**Práctica de la Gratitud:** Reflexionar sobre las cosas por las que se está agradecido para mejorar la perspectiva de vida.



# PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

A PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA. INVOLUCRA ESFUERZOS INDIVIDUALES Y COMUNITARIOS PARA FOMENTAR HÁBITOS POSITIVOS.



## EDUCACIÓN Y CONCIENCIACIÓN:

Talleres y Seminarios: Ofrecer información sobre salud.

Campañas de Sensibilización: Uso de redes sociales y medios de comunicación.

## ENTORNO SALUDABLE:

Acceso a Espacios Verdes: Fomentar la actividad física.

Alimentación Saludable en la Comunidad: Mercados locales y opciones saludables.



## TECNOLOGÍA PARA LA SALUD:

Aplicaciones de Bienestar: Seguimiento de hábitos saludables.

Telemedicina: Facilitar el acceso a profesionales de la salud.

