

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

# Variables



## Física

Un estilo de vida activo significa que hace actividad física durante todo el día. Cualquier actividad que haga que esté en movimiento es parte de un estilo de vida activo. La actividad física incluye ejercicios tales como caminar o levantar pesas. Incluye también practicar deportes

## Psicológicas

DESCRIBE CÓMO UNA PERSONA TIENDE A PENSAR, SENTIR Y COMPORTARSE DE FORMA CONTINUADA. LOS COMPORTAMIENTOS DE UNA PERSONA, TANTO DESDE UN PUNTO DE VISTA INDIVIDUAL COMO DE SUS RELACIONES DE GRUPO, QUE SE CONSTRUYE EN TORNO A UNA SERIE DE PATRONES CONDUCTUALES COMUNES.



## Sociales

estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

## Espirituales

La Espiritualidad es un aspecto esencial del ser humano. Es una vida interior, algo que no es mente y cuerpo sino espíritu. Es algo más amplio que una religión, un proceso dinámico mediante el cual las personas encontramos trascendencia, un sentido final a la vida nuestro ser interior.

Conecta con tu espiritualidad



# ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA.

## *¿Que son las estrategias para una calidad de vida?*

Mantener horarios y hábitos regulares (comida y sueño). Ejercicio moderado diario (caminar, pasear). No consumir bebidas alcohólicas mientras se toma medicación antidepresiva.

## *Consejos para mejorar nuestra Calidad de Vida*

- 1- Realizar actividad física.
- 2- Contacto con la naturaleza.
- 3- Incorporar frutas y verduras.
- 4- Vida activa, optimista y con buen humor.
- 5- Mantenernos motivados.
- 6- Mantener un entorno comfortable.



## *¿Qué es lo más importante en la calidad de vida?*

Bienestar físico, que integra salud y seguridad física. Bienestar material, que integra ingresos, propiedades, vivienda, transporte.

## *¿Cómo se asegura la calidad de vida?*

La calidad de vida empieza por el ejercicio pleno de los derechos del Buen Vivir: agua, alimentación, salud, educación y vivienda, como prerrequisito para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales.



# PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

## *¿Qué es la promoción de un estilo de vida saludable?*

Son aquellas que desarrollan y fortalecen de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de vida saludable.

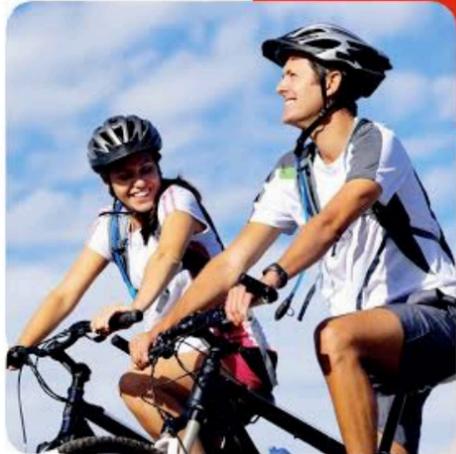
## *Alimentación*

Sigue una alimentación equilibrada, variada y ajustada a tus necesidades (estado fisiológico, actividad física, sexo, edad).



## *Ejercicio físico*

Realiza ejercicio físico de forma regular, como mínimo 3 días a la semana: correr, montar en bicicleta, nadar, etc., durante 30 minutos aproximadamente.



## *Prevención de la salud*

Se trata de minimizar los efectos adversos ocasionados a su organismo a consecuencia de su enfermedad



## *La relación con el medio ambiente*

La interacción del ser humano con el ambiente es crucial para comprender el impacto de nuestras actividades. Desde la agricultura hasta la industrialización, nuestras acciones han provocado la pérdida de biodiversidad y la degradación del entorno natural.

