

Mercedes Alejandra González López

Yaneth Fabiola Solorzano Penagos

Estilos de vida saludable

Psicología y salud

Grado: 1. Grupo: "B".

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Diciembre de 2024

## VARIABLES FISICAS

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

## PROMOCION DE ESTILOS SALUDABLES

- Cuida tu alimentacion
- Con el alcohol ten cuidado
- Deja de fumar
- Haz ejercicio
- Cuida tu higiene
- Duerme bien



## VARIABLES PSICOLOGICAS

Las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar, en definitiva, una vida más sana.

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## CONCIENCIA SOMATICA

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso

## VARIABLES SOCIALES

Las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones

## VARIABLES ESPIRITUALES

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

