



**Licenciatura: Enfermería**

**Mtra: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos**

**Materia: Psicología y Salud**

**Alumno: Sili Morelia Pérez Escobedo**

**Grupo: “B”**

**Grado: 1er Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2024.

# Los estilos de vida saludables

## VARIABLES FÍSICAS

Son

un conjunto de actividades físicas

es

una importante alternativa en la vida saludable.

## VARIABLES PSICOLÓGICAS

mecanismos psicológicos que se asocian con el mantenimiento

de

un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica.

## VARIABLES SOCIALES

Son 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

incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado

sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida

## DIMENSIÓN SOCIAL

se organiza en torno a la interacción con otras personas

Supone la expresión de la sociabilidad humana

## LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano

La buena calidad de sueño no es un simple factor determinante de la salud

más bien es un elemento crucial en una buena calidad de vida

hoy

En día el insomnio se ha convertido en algo muy común.

## ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Una correcta nutrición

ejercicios físicos

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Promueve un estado de relajación generalizada

Induce a un estado de tranquilidad.

## RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

El comportamiento o conducta saludable se define como un comportamiento

específico de salud desde la salud.