EDITORIAL
UNIVERSIDAD
DE GUADALAJARA

Estilos de vida saludable

Autores

Azalea Gómez Hernández, María del Rocío Rodríguez Benítez

Sinopsis

Este libro de texto te acompañará en tu formación en temas de salud integral a lo largo de tres unidades clave. En la unidad “Salud integral”, aprenderás sobre la importancia de cuidar tu salud física, mental y social, y cómo estas áreas están interconectadas para lograr un bienestar completo. La unidad “Factores y conductas de riesgo” te permitirá evaluar tus propios hábitos y comportamientos, analizando los riesgos que pueden afectar tu salud, además de conocer las consecuencias que estos pueden tener a largo plazo. Finalmente, en “Calidad de vida”, descubrirás estrategias y acciones para fomentar una cultura de salud integral, promoviendo hábitos saludables que contribuyan a mejorar tu calidad de vida. Este enfoque te proporcionará las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y responsables sobre tu salud y bienestar.



Sobre el autor

Azalea Gómez Hernández

Licenciada en Psicología por la UdeG.



Impreso

Año de publicación: 2024

Presentación: Libro no cosido / encuadernación arráfica (Tapa blanda o Bolsillo)

Tamaño: 26 x 19.5 x 0.8 cm

Número absoluto de páginas: 152 Páginas

ISBN13: 9786075814469

$230 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Cursó el diplomado de Intervención en Crisis. Formadora docente del Nivel Medio Superior en tópicos relacionados con la tutoría, el desarrollo de habilidades para la vida y la orientación educativa. Asesora del proceso de ingreso y permanencia al Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) en las áreas de orientación educativa y tutorías. Participó en la actualización de programas de las unidades de aprendizaje del BGC-UdeG. Asesora pedagógica del libro de Sexualidad Humana, labora en la Unidad de Orientación Educativa del SEMS-UdeG donde ha desarrollado diversos proyectos.

MR

María del Rocío Rodríguez Benítez

Docente del SEMS UdeG.

E-Book

Año de publicación: 2024

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Tamaño: 6.67 Megabytes (MB)

Número de páginas orientativo de un producto digital: 148 Páginas

ISBN13: 9786075814483

$0 MXN



Palabras clave

Bachillerato; Salud integral; Calidad de vida

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen