



Mi Universidad

NOMBRE DE LA ALUMNA: YARENI GRICEL SANCHEZ
MORALES

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA MENTAL

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

NOMBRE DE LA PROFESORA: RECINOS VERA
GUADALUPE

LICENSIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: PRIMER CUATRIMESTRE

**FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 30 DE
NOVIEMBRE DEL 2023**

Varíales sociales importancia de los determinantes sociales de la salud, definidos por la organización mundial de la salud, y subraya que as condiciones de vida impacta directa mente en la salud.



La calidad de sueño como factores relevante de la calidad de vida, el sueño, que ocupa aproximada mente un tercio de nuestra vidas, es crucial para la calidad de vida. La calidad del sueño está relacionada con la salud física, mental y social, afectando aspectos como el deterioro funcional.



Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida, la importancia de la nutrición, ejercicio físico y respiración en la mejora de la calidad de vida en la dimensión física. Se destaca que la alimentación diaria influye en el bienestar a nivel celular y metabólico afectando el proceso de envejecimiento.

Respiración diafragmática o profunda, la eficacia de la Respiración Diafragmática (RD) según Schwartz (1987) para inducir un estado de relajación generalizada. La práctica de la RD se vincula con la disminución del arousal simpático, estabilidad emocional, control sobre el ambiente, calma y ausencia relativa de estresores.



Los estilos de vida saludable



Dimensión social, la dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica.



Relación conducta del hombre con salud, el comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende la salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, practica mantenimiento y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.



Promoción de estilos de vida saludables, en la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayuda a encontrar mejor. Tener salud no es solo presentar enfermedades, si no tan bien gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos



Variable física es una importancia alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantener mental mente activo y no reducir involuntaria mente nuestras actividades.