



**Tema:**

Los estilos de vida saludable

**Nombre de la materia:**

Psicología y Salud

**Nombre del profesor:**

Guadalupe Recinos Vera

**Nombre de la alumna:**

Andy Michel Velázquez Sáenz

**Grado:** 1

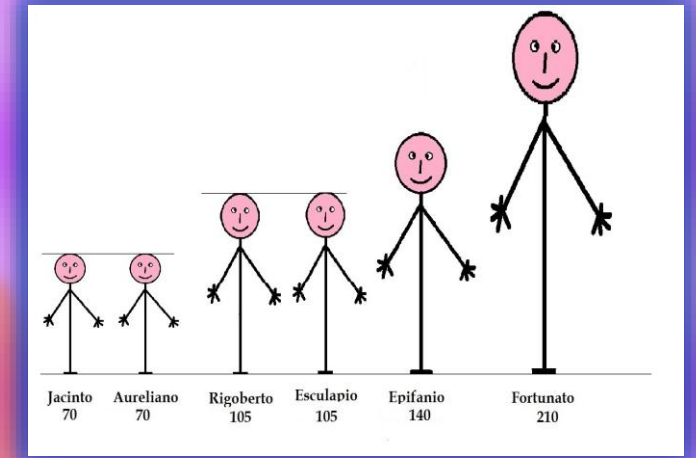
**Grupo:** 'A'



Implica la capacidad de estar consciente y conectado con las sensaciones físicas, las tensiones musculares, las posturas, el movimiento y las experiencias sensoriales del propio cuerpo



Magnitudes que describen diferentes aspectos del mundo físico y natural



Conceptos abstractos o constructos que se utilizan para estudiar y medir diferentes aspectos de la psicología humana.



Es una técnica de respiración que implica utilizar el diafragma, un músculo ubicado debajo de los pulmones, para respirar de manera más eficiente y completa. Esta técnica se diferencia de la respiración superficial, que implica principalmente el movimiento de la parte superior del pecho



Conceptos utilizados para estudiar y comprender diversos aspectos de las interacciones, estructuras y dinámicas sociales en la sociedad



Variedad de estrategias que abarcan aspectos físicos, emocionales, sociales y mentales



Un sueño adecuado y reparador es esencial para mantener una buena salud física, mental y emocional

Se relacionan con la dimensión espiritual o trascendente de la experiencia humana

