

UNIVERSIDAD DEL SURESTE FRONTERA COMALAPA CHIAPAS.

FECHA DE INICIO.

18 DE NOVIEMBRE DEL 2024.

NOMBRE DEL TRABAJO.

- VARIABLES FISICAS, SPICOLOGICAS, SOCIALES, ESPIRITUALES.
- LA CALIDAD DEL SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA.
  - RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA.
    - CONCIENCIA SOMATICA.
    - DIMENSION SOCIAL.
- RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD.
  - PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

MATERIA.

PSICOLOGIA Y SALUD.

NOMBRE DEL PROFESOR.

MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ.

ALUMNA.

ELIZAMA YUBISA PEREZ BARRIOS.

1ER CUATRIMESTRE.

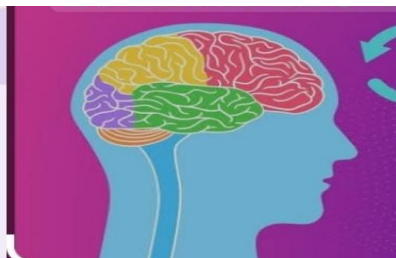
ENFERMERIA

FECHA DE ENTREGA.

3 DE DICIEMBRE DEL 2024.

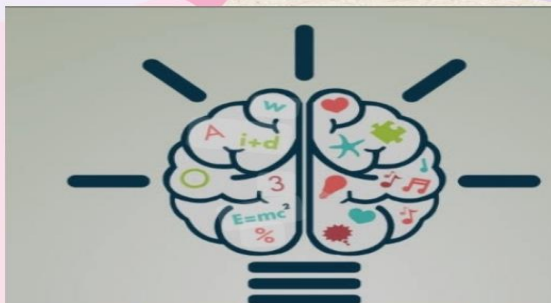
## VARIABLES FISICAS:

Mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera saludable.



## VARIABLES PSICOLOGICAS:

Procesos mentales y emocionales que son difíciles de estudiar y categorizar.



## VARIABLES SOCIALES:

Circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen.



## VARIABLES ESPIRITUALES:

Dedicación al servicio de la religión, la enseñanza de las tradiciones de la fe, a través del testimonio de vida.

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

Un buen sueño ayuda a mantener la salud física y mental y a mejorar el rendimiento cerebral.



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA O PROFUNDA:

Técnica de relajación en la que una persona se concentra en respirar de forma lenta y profunda



## CONCIENCIA SOMATICA:

Es la base de la transformación, la aceptación y el conocimiento de los propios límites.

### Dimensión social

Es la capacidad de relacionarse con otras personas, es un componente fundamental para el desarrollo humano.



### Promoción de estilos de vida saludable.

Tema prioritario de psicología se refiere al desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas que conducen a lograr un estado de vida saludable.



### Relación de la conducta del hombre con su salud

La salud mental, los hábitos alimenticios, estilo de vida y la actividad física, tienen un relación con el estado de salud.

