



DAMIAN MORALES ESTEFANY YAMILET

LIC. EN ENFERMERIA

1ER CUATRIMESTRE

MAPA CONCEPTAL

VARIABLES DE ESTILOS DE VIDA

PSICOLOGIA Y SALUD

LIC. VICENTE ALBORES ARIADNE DANAHE

28/ 11/24

VARIABLE FISICA

Realizar ejercicio físico cotidiano. Evitar fumar, consumir drogas y beber alcohol. Mantener una actitud positiva. Evitar el estrés innecesario.

VARIABLE SOCIAL

Una vida social enriquecedora, es decir, cultivar los afectos y las amistades, los amores y el compañerismo

Actividades relativas a la relación social con miembros de otros hogares, parientes, amigos o vecinos, incluyendo relaciones de ayuda a personas de otros hogares.

VARIABLE ESPIRITUAL

La espiritualidad no se limita a prácticas religiosas; es más bien una búsqueda personal de significado y propósito en la vida. Alimenta el alma y nutre la conexión con algo más grande que uno mismo.

meditación, viajes, lectura, aprendizaje, o hacer algo nuevo, focalizarse en la naturaleza o sentirse profundamente conmovido por la música.

VARIABLE PSICOLOGICA

El estilo de vida es un concepto sociológico que abarca diferentes aspectos tanto físicos como psicológicos que forman la manera de vivir de una persona o un conjunto.

VARIABLES DE ESTILOS DE VIDA

intereses, opiniones, hábitos y conductas de un individuo o un grupo. Y es un concepto sociológico porque según la cultura, el país, época



BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.EUSTAT.EUS/DOCUMENTOS/ELEM_3237/DEFINICION.HTML#:~:TEXT=DEFINICI%C3%B3N%20VIDA%20SOCIA](https://www.eustat.eus/documentos/elem_3237/definicion.html#:~:text=DEFINICI%C3%B3N%20VIDA%20SOCIA)

[HTTPS://WWW.SCIELO.ORG.MX/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S0188-25032022000100037](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032022000100037)