



Yhaneth Fabiola solorzano

Carlos Antonio Rodríguez Jiménez

.Mapa conceptual

psicología

Grado: 1.

Grupo: "B".

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

4.1 : variables físicas

: variables físicas en psicología

En psicología, las variables físicas son factores tangibles y medibles que pueden influir en el comportamiento, la cognición y las emociones de las personas.

4.2 : variables psicológicas

variables psicológicas

Las variables psicológicas son factores intangibles y subjetivos que pueden influir en el comportamiento, la cognición y las emociones de las personas.

4.3: variables sociales

Las variables sociales son factores que influyen en el comportamiento y las interacciones de los individuos dentro de un contexto social. Estas variables ayudan a los psicólogos y otros científicos sociales a entender cómo el entorno social afecta la conducta humana.

4.4: variables espirituales

Las variables espirituales se refieren a factores que están relacionados con las creencias, valores, prácticas y experiencias espirituales o religiosas de un individuo. Estas variables pueden influir significativamente en el bienestar psicológico, la toma de decisiones y el comportamiento.

4.5 la calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

La calidad del sueño es fundamental para la calidad de vida, ya que influye en numerosos aspectos de la salud física, mental y emocional.

4.6: estrategias de mejoramiento de la calidad de la calidad de vida

Mejorar la calidad de vida es un objetivo importante y abarca varios aspectos de la salud física, mental y emocional

Ejercicio regular:

Alimentación equilibrada:

4.7: reparación diafragmática o profunda

En psicología, la **respiración diafragmática o profunda** es una técnica de relajación que se utiliza para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar general. Esta técnica se enfoca en utilizar el diafragma, el músculo principal responsable de la respiración, para respirar de manera profunda y consciente

4.8 conciencia somática

La **conciencia somática** en psicología se refiere a la atención y percepción consciente de las sensaciones y experiencias corporales. Este enfoque reconoce que el cuerpo y la mente están interconectados y que las emociones y pensamientos pueden manifestarse a través de sensaciones físicas². La conciencia somática es una herramienta valiosa para mejorar la salud mental y emocional, ya que permite a las personas reconocer y abordar las tensiones y patrones corporales que pueden estar relacionados con problemas psicológicos.

4.9: dimensión social

La dimensión social en psicología se refiere a la influencia que tienen las relaciones interpersonales y el contexto social en el comportamiento, las emociones y los pensamientos de las personas. Este enfoque reconoce que los seres humanos son inherentemente sociales y que nuestras interacciones con otros juegan un papel crucial en nuestro desarrollo y bienestar.

4.10: relación de la conducta del hombre con su salud

La relación entre la conducta humana y la salud es un área fundamental de la psicología de la salud. Las conductas de una persona pueden tener un impacto significativo en su bienestar físico y mental

4.11 promoción de estilo de vida saludable

Promover un estilo de vida saludable desde la perspectiva de la psicología implica el uso de diversas estrategias para fomentar comportamientos que mejoren la salud física y mental

Biografía: la información fue tomada de internet