



Mi Universidad

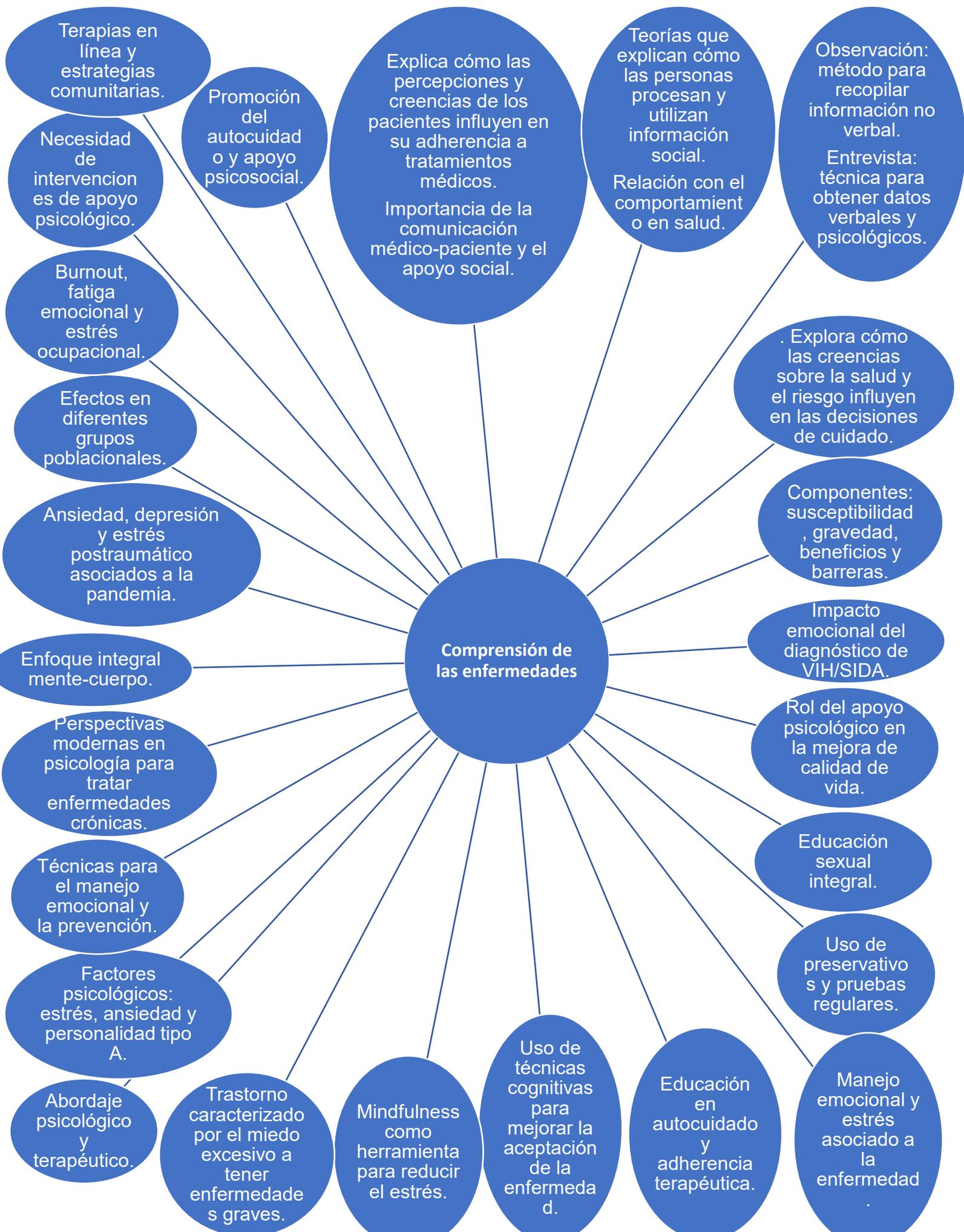
MAPA CONCEPTUAL

Comprensión de las enfermedades & Los estilos de vida saludables

YOSHUA AZENET MÉNDEZ GÓMEZ

GRADO 1 GRUPO B

DOCENTE: YANETH FAVIOLA SOLÓRZANO PENAGOS



UNIDAD IV:
Los estilos de vida saludables

- Ejercicio físico regular y su impacto en la salud.
- Alimentación balanceada como pilar del bienestar.

- Manejo del estrés, ansiedad y emociones.
- Importancia de la resiliencia y la actitud positiva.

- Influencia de las relaciones interpersonales en la salud.
- Rol del apoyo social y familiar.

- Conexión con valores, propósito de vida y espiritualidad.
- Beneficios psicológicos y físicos.

- Relación entre el sueño reparador y el bienestar general.
- Estrategias para mejorar el sueño.

- Establecimiento de rutinas saludables.
- Educación en salud para fomentar cambios positivos.

- Técnica para reducir el estrés y promover la relajación.
- Beneficios en la salud mental y física.

- Reconexión con el cuerpo para identificar y manejar tensiones.
- Prácticas como el yoga y la meditación.

- Influencia de hábitos y comportamientos en la salud general.
- Prevención como enfoque central.

- Campañas educativas y programas comunitarios.
- Fomento de hábitos positivos en la población.

4.1. Variables físicas

4.2. Variables psicológicas

4.3. Variables sociales

4.4. Variables espirituales

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

4.6. Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

4.7. Respiración diafragmática o profunda

4.8. Conciencia somática

4.10. Relación de la conducta del hombre con su salud

4.11. Promoción de estilos de vida saludables