



**Mi Universidad**

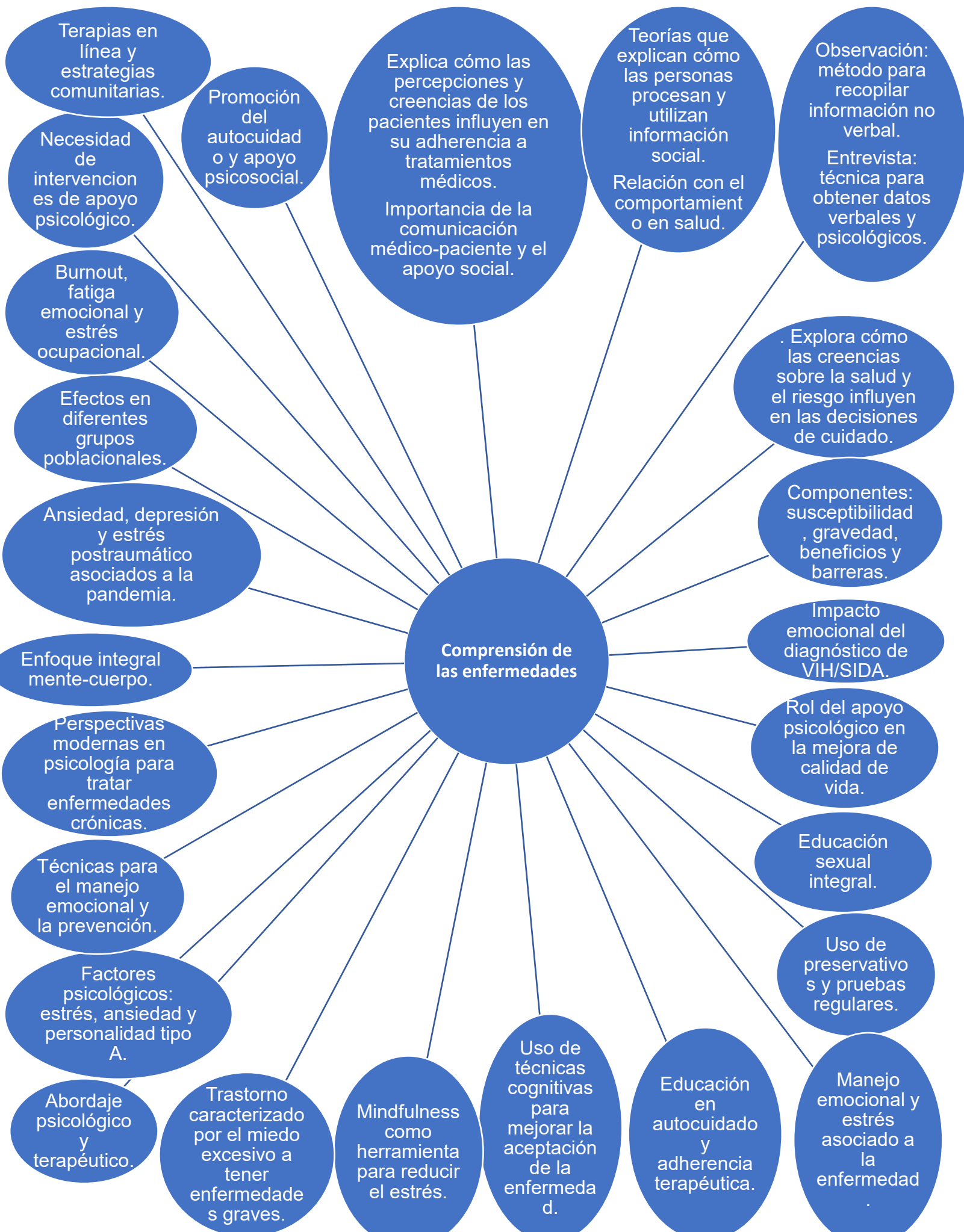
## MAPA CONCEPTUAL

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

4.1. Variables físicas

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

4.2. Variables psicológicas

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

4.3. Variables sociales

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

4.4. Variables espirituales

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

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

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

4.6. Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

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

4.7. Respiración diafragmática o profunda

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

4.8. Conciencia somática

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

4.10. Relación de la conducta del hombre con su salud

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

4.11. Promoción de estilos de vida saludables

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