



Trabajo:

Mapa conceptual

Materia:

psicología

Catedrático:

Yaneth Fabiola Solórzano penagos

Alumno (a):

Ada Luceli Ruiz gordillo

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de diciembre del 2024

Estilos de vida saludable.

Variables físicas.

Son magnitudes que se utilizan para describir el estado de un sistema termodinámico, también conocidas como variables de estado o termodinámicas.

Variables psicológicas.

Son procesos mentales y emocionales que son difíciles de estudiar y categoriza, esto se debe a que son invisibles.

Variables sociales.

Son factores que influyen en la interacción entre personas, en el espacio personal y la distancia interpersonal.

Espirituales.

Pueden referirse a aspectos de la espiritualidad, como la conciencia de un poder superior y la conexión a uno mismo.

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

Esto es relevante ya que se integran diferentes tipos de salud física, mental y bienestar general ya que esto ayuda que el cerebro funcione de manera adecuada.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida.

Para llevar un buen mejoramiento es importante implementar la alimentación, actividad física, descanso, hidratación e higiene bucal ya que esto nos ayuda a tener un buen funcionamiento dentro de nuestro organismo.

Respiración diafragmática o profunda.

Esto es una técnica de relajación en la que una persona se concentra en respirar de forma lenta y profunda.

Conciencia somática.

Es la capacidad de centrar la atención en el proceso somático del cuerpo, y en un aspecto fundamental para la transformación, la aceptación y el conocimiento de límites propios.

Dimensión social.

Es un componente esencial para el desarrollo humano y la vida, ya que es posible ser humano en solitario.

Relación de la conducta del hombre con su salud.

El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico. Además, el individuo se integra en un contexto que, a menudo, determina sus opciones y recursos para las salud.

Promoción de estilos de vida saludables.

Se refiere al desarrollo y fortalecimiento de aquellas conductas y estilos de vida que conducen a lograr un estado de vida saludable.

(cancino, s.f.)

Bibliografía

cancino. (s.f.). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es>

estrada. (s.f.). Obtenido de <https://kidshealth.org>

mendiola. (s.f.). Obtenido de <https://www.ensure.abobott>