



**ALUMNA:** ROSSAINE YUDITH MORALES PEREZ

**PROFESOR:** YANETH FABIOLA SOLORZANO PENAGOS.

**ACTIVIDAD:** MAPA CONCEPTUAL DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

**MATERIA:** PSICOLOGIA Y SALUD

**GRADO:** 1

**GRUPO:** “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 De diciembre de 2024

# ESTILOS DE VIDA



## 4.1 VARIABLES FISICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades

## 4.2 VARIABLES PSICOLOGICAS

Logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos y apetencias.

## 4.3 VARIABLES SOCIALES

"las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana"

## 4.4 VARIABLES ESPIRITUALES

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

## 4.5 LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo. El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico,

## 4.6 ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Dimensión, física Nutrición, ejercicio físico, respiración.



## 4.7 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

La eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores

## 4.8 CONCIENCIA SOMÁTICA

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

## 4.9 DIMENSIÓN SOCIAL

Es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano al resultar imposible ser humano en solitario. La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.

## 4.10 RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados. El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.



## 4.11 PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene

