



**CATEDRATICO: Monica lisseth  
Quevedo Pérez**

**ALUNMA: WENDY GUADALUPE DÍAZ  
CASTRO**

**MODULO: ENFERMERÍA 1**

**MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD**

### Conciencia somática

Enfoca los procesos que relación el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor



### Respiracion diafragma o profunda

La tercera parte de los pulmones contiene la mayor cantidad de sangre cuando el individuo está separado, la hiperventilacion es una práctica respiratoria torácica rapida



Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

Variables psicológicos

Variables físicas

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.

## LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas

Variable sociales

Variables espirituales

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental.



Dimensión social y relación de la conducta del hombre con su salud

### 4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida



Hay que tener en cuenta que estas dos variables quieren decir lo mismo, el comportamiento que tenemos hacia las demás personas y con nosotros mismos, la responsabilidad, la amabilidad, y la sociabilidad.

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo, en eso se origina los procesos vitales, tienes una buena alimentación tus signos vitales estarán normales, debes comer sano.



## Link de cada imagen

<https://images.app.goo.gl/6VZdXLBDBeDbCbT29>

<https://images.app.goo.gl/SFrUMH4RKyeDzGXe9>

<https://images.app.goo.gl/DCCYAdj4za9cik5h9>

<https://images.app.goo.gl/dKFFpsecqCcVQ7M56>

<https://images.app.goo.gl/nc5aGJUzWpytBq2d8>