



Mi Universidad

Nombre del Alumno: **Karla Valeria Ramos Cansino**

Nombre del tema: **Estilos de vida saludables**

Parcial: **Cuarto**

Nombre de la Materia: **Psicología**

Nombre del profesor: **MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ**

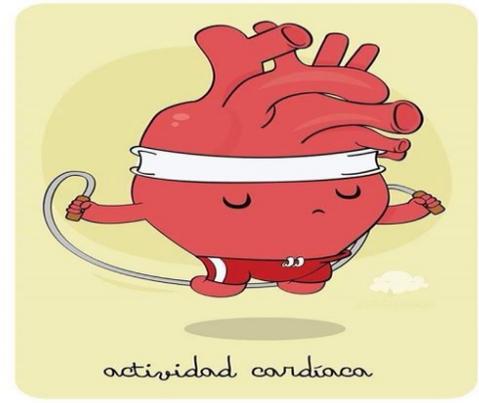
Nombre de la Licenciatura: **Enfermería**

Cuatrimestre: **primer**

Variables físicas

¿Qué es?

CONSIDERADA COMO CUALQUIER MOVIMIENTO CORPORAL PRODUCIDO POR LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS QUE EXIJA GASTO DE ENERGIA



Beneficios:

Mejora la salud y contribuye a la calidad de vida psicológica y sociable

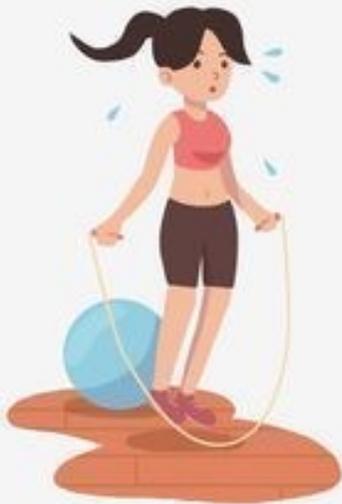


Influye

- No tener dolores
- Aumentar capacidades
- Mantenerse mentalmente activo
- No reducir actividades



Designed by pngtree

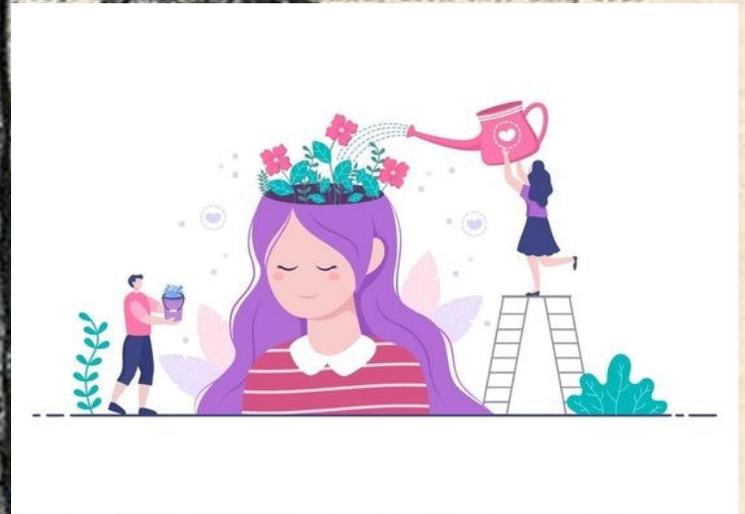


Author zeneria29

Variables psicológicas

RAZONES PARA LLEVARLO A CABO:

Los factores socioculturales., como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos v sacrificios.



Importancia:

- una forma de vivir más sana
- ayuda a tomar conciencia por mejorar el estilo de vida, aumentar el estado psicológico y mejorar el auto concepto
- detectar y diagnosticar de forma eficiente, económica y ajustada los casos que demandan una atención preventiva



VARIABLES SOCIALES

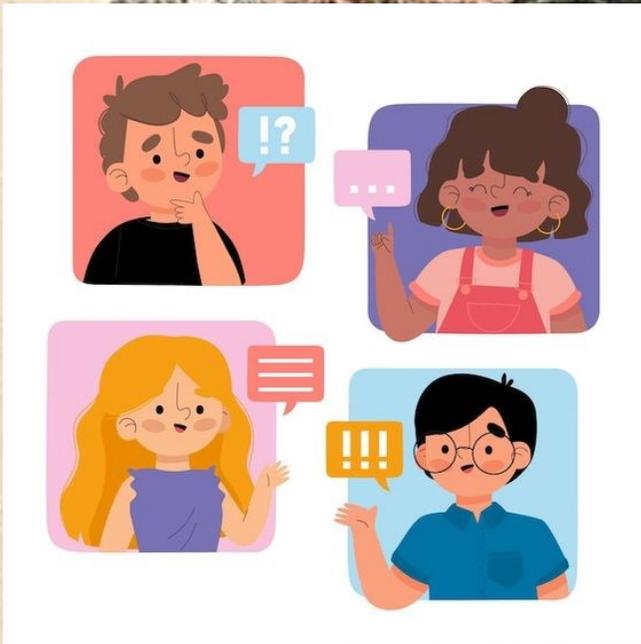
LE MARIN, terrible. — Alors!... (il fait un pas vers elle.)
LA JEUNE FILLE, se jetant dans ses bras. — Je suis à toi!
LE MARIN, hystérique. — Et toi!
LA JEUNE FILLE, pleurant. — C'est épouvantable!
LE MARIN, autoritaire et sûr de lui. — Mais non...
DANS UN AIR, tu the Noh...
LE MARIN. —
heures. N'importe... Pas

L'ENNEMI

LA JEUNE
LE MARIN.
soir. Je sùe..
LA JEUNE
LE MARIN.
précises.
LA JEUNE
LE MARIN.



La OMS 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 y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana



Premier Dérouté...
Deuxième Dérouté...
Troisième Dérouté...
Quatrième Dérouté...
Cinquième Dérouté...
Sixième Dérouté...
Septième Dérouté...
Huitième Dérouté...
Neufième Dérouté...
Dixième Dérouté...
On avait écouté de l'ex...
Premier Dérouté. — C'est...
Deuxième Dérouté. — C...
Troisième Dérouté. — Mais...
agréablement...
Deuxième Dérouté...
Troisième Dérouté...
quatre : celle qui...
entre l'homme et la...
Deuxième Dérouté...
parler de cette loi...
Premier Dérouté. — Venez n'êtes pas le seul. La...
Deuxième Dérouté. — sans le savoir, mais

Es necesario adoptar mejores medidas intersectoriales para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes sociales de la salud, así como en la acción conjunta en este sentido más allá del sector de la salud



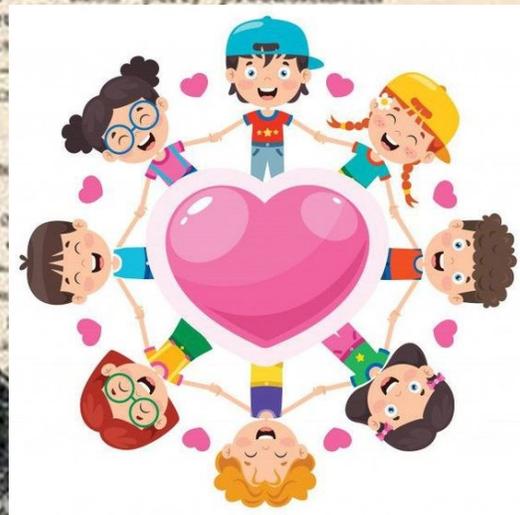
exemple! Je serais...
et bien simple : elle...
posséder une femme...
certain prix. La nature...
mes et les cas. Mais...
en fleurs, il n'y a pas...
toujours acheter la...
s donc!
ns, en théorie!
beau!...

double plus tard. On dit alors de lui qu'il est un...
« séducteur ». On feint...
fond, on l'admire secrètement...
pour réussir gratis. Si...
défend victorieusement, c...
et il acquitte le prix d...
qu'il est un « galant b...
mari ». On l'honore en...
sourit, parce qu'au fond...
Deuxième Dérouté. —...
suis-je?
Premier Dérouté. —...
Deuxième Dérouté. —...
Troisième Dérouté. —...
trop pauvre pour acheter...
ou trop simple pour la



VARIABLES ESPIRITUALES

Con más de 1, 200 estudios sobre la espiritualidad y religión en el área de salud en los últimos años se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad. Incluso se ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales



VERCION TRADICIONAL:

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

VERCION MODERNA:

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. Esto abre entonces una nueva categoría de "personas espirituales, pero no religiosas"



Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

L'ENNEMIE

7

REALIZA ACTIVIDAD FICICA

CONTACTO CON LA NATURALEZA



INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS

VIDA ACTIVA, OPTIMISTA Y CON BUEN HUMOR



MANTERNOS MOTIVADOS

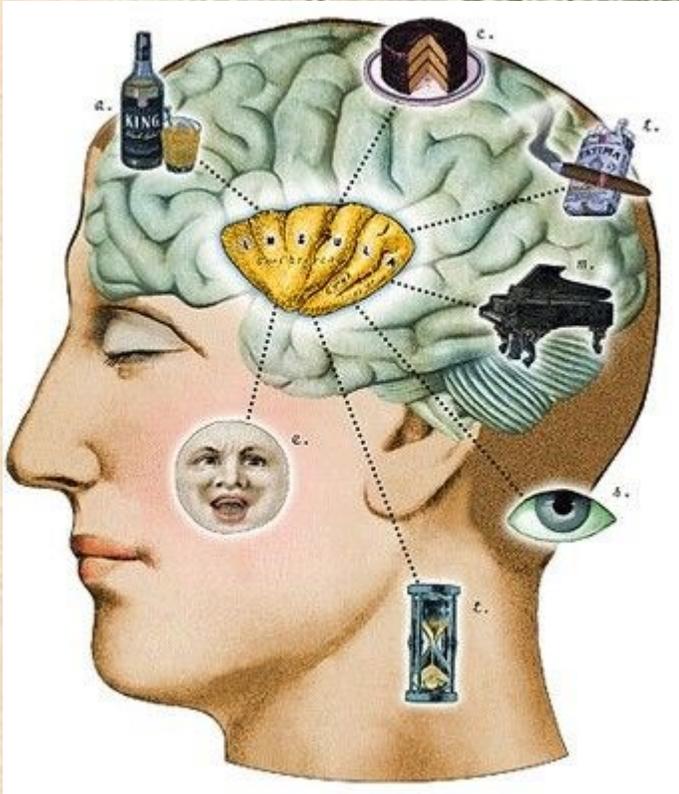
MANTENER UN ENTORNO CONFORTABLE



CONCIENCIA SOMATICA

LE MARIN, *horrifié*. — *Stupéfaction* (il fait un pas vers elle.)
 LA JEUNE FILLE, se jetant dans ses bras. — Je suis à toi!
 LE MARIN, *hébété*. — *Et toi!*
 LA JEUNE FILLE, *émerveillée*. — *C'est étonnant!*

LA JEUNE FILLE. — Mon père, probablement.
 LE MARIN. — Mieux vaut qu'il ne me voie pas ce soir. Je file... Tu as bien compris?
 LA JEUNE FILLE. — Oui.
 LE MARIN. — Demain, chez moi, à quatre heures précises.



capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre Su proceso somático. Se trata de una actitud de escucha hacia nosotros mismos, que desarrollamos a medida de la continua evolución de los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y la formación del propio yo.

PREMIER DÉCRET.
 Deuxième Décret.
 cette lettre, se moque
 PREMIER DÉCRET.
 Deuxième Décret.
 m'avait égaré de l'esprit
 PREMIER DÉCRET. — *C'est*
 Deuxième Décret. — *C'est*

LA JEUNE FILLE. — J'y serai.
 LE MARIN. — Ne s'oblige pas à venir te chercher!
 LA JEUNE FILLE. — Je t'adore!
 LE MARIN. — Je me salue! (il l'embrasse.) A demain, ma vie, ma chérie, ma femme!
 LA JEUNE FILLE. — A demain, mon amour... Par
 Restée seule, la Jeune Fille écoute les pas qui
 de la porte cochère qu'on referme. Elle se
 dans la bergère, comme d'habitude, relève
 d'elle, se lève, s'agenouille un petit secré-
 (prier.) Ouh... avant tout, la



Deuxième Décret. — Alors donc!
 PREMIER DÉCRET. — Du moins, en théorie!
 Deuxième Décret. — Ah! bon!



¡POR FAVOR, PARA YA! ¡TENGO QUE ACABAR ESTO!

¡ESTOY EN HUELGA!

Heartand@ran coffee theAwkwardYeti.com

PREMIER DÉCRET. — Non. Vous étiez à la fois trop pauvre pour acheter une femme et trop faible ou trop simple pour la cambrioler. Dans ce cas-là,

RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

L'ENNEMIE

(... vers elle.)
 ras. — Je suis
 à l'...
 LE MARIN, piteusement. — Etien!
 LA JEUNE FILLE, pleurant. — C'est épouvantable!
 LE MARIN, assurée et sûr de... Mais non...
 Dans un an, tu me révéleras...
 allons faire... Ta mère...
 LA JEUNE FILLE. — O...
 LE MARIN. — D...
 ton père, je te dirai...
 demain soir nous prendrons lo...
 LA JEUNE FILLE. — Bien.
 LE MARIN. — Je t'attendrai
 heures. N'importe... Pas de
 gément. Nous nous...
 LA JEUNE FILLE.
 LE MARIN.
 certain temps
 au port. Je
 LA JEUNE

LA JEUNE
 LE MARIN.
 soir. Je s...
 LA JEUNE
 LE MARIN.
 LA JEUNE
 LE MARIN
 demain, ma
 LA JEUNE



Schwartz (1987) Señala que la eficacia del RD para Promover un estado de relajación generalizada. Además, está vinculada Psicológicamente con Estabilidad emocional Sentido de Control Sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y Física y ausencia relativa de estresares

d'une porte cochée



plupart des hommes la subissent sans le savoir, mais elle n'en existe pas moins.
 Deuxième Diction. — Par exemple! Je serais curieux de la connaître!
 Premier Diction. — Oh! c'est bien simple: elle prescrit que l'homme qui désire posséder une femme doit auparavant acquitter un certain prix. La nature du paiement varie selon les femmes et les cas. Mais, qu'on paie en or, en gloire ou en fleurs, il n'y a pas d'assour sans échange, il faut toujours acheter la femme qu'on désire!
 Deuxième Diction. — Allons donc!
 Premier Diction. — Du moins, en théorie!
 Deuxième Diction. — Ah! bon!

ni, car, dans la pratique, on ne peut pas obtenir la chose qu'on veut sans en acheter le prix. On ne peut pas obtenir la chose qu'on veut sans en acheter le prix. On ne peut pas obtenir la chose qu'on veut sans en acheter le prix.

↑↑↑
 INHALE

↓↓↓
 EXHALE

↑↑↑
 INHALE

GoodDayGoldfish.com

Dimensión social

En el ámbito de la enfermería, la dimensión social implica comprender y abordar las influencias sociales en la salud y el cuidado. Esto incluye factores como el entorno familiar, cultural y comunitario que impactan la salud de los pacientes. Además, implica establecer conexiones empáticas y efectivas para brindar un cuidado integral



L'ENNEMIE

7

LA JEUNE FEMME, se jetant dans ses bras. — Je suis à toi!
LE MARIN, hystérique. — Et toi!
LA JEUNE FEMME, pleurant. — C'est épouvantable!
LE MARIN, assurée et sûr de lui. — Mais non...
DANS UN AIR, tu me négliges. — Mais non...
alions faire... Tu m'écoutes?
LA JEUNE FEMME. — O...

LA JEUNE FEMME, se jetant dans ses bras. — Je suis à toi!
LE MARIN, hystérique. — Et toi!
LA JEUNE FEMME, pleurant. — C'est épouvantable!
LE MARIN, assurée et sûr de lui. — Mais non...
DANS UN AIR, tu me négliges. — Mais non...
alions faire... Tu m'écoutes?
LA JEUNE FEMME. — O...

au port. Je
LA JEUNE FEMME, se jetant dans ses bras. — Je suis à toi!
LE MARIN, hystérique. — Et toi!
LA JEUNE FEMME, pleurant. — C'est épouvantable!
LE MARIN, assurée et sûr de lui. — Mais non...
DANS UN AIR, tu me négliges. — Mais non...
alions faire... Tu m'écoutes?
LA JEUNE FEMME. — O...

Certaines
ses paroles deviennent
dites relèvent sou.
comme reculant dans
ormant le fond du
et que la lumière.
avec le cimetière
réci.

agi conformément à la loi.
DEUXIEME DÉFUNT. — Quelle loi?
PREMIER DÉFUNT. — La loi de l'acheteur et du
vendeur : celle qui règle depuis toujours les rapports
entre l'homme et la femme.
DEUXIEME DÉFUNT. — Je n'ai jamais entendu
parler de cette loi.
PREMIER DÉFUNT. — Vous n'êtes pas le seul. La
plupart des hommes la subissent sans le savoir, mais

Je serais
simple : elle
une femme
. La nature
est. Mais,
l'y a pas
acheter la

orie!

Si
pai
rés
dou
e s
fon
pon
dél
et l
qu'
mari ». On l'honore en face, mais, derrière, on en
sourit, parce qu'au fond c'est un vaincu.
DEUXIEME DÉFUNT. — Et moi, qu'est-ce que je
suis?
PREMIER DÉFUNT. — Rien!
DEUXIEME DÉFUNT. — Comment, rien!
PREMIER DÉFUNT. — Non. Vous étiez à la fois
trop pauvre pour acheter une femme et trop faible
ou trop simple pour la cambrioler. Dans ce cas-là,

Relación de la conducta del hombre con su salud

La relación entre la conducta humana y la salud es profunda. Hábitos como la dieta, el ejercicio y el manejo del estrés influyen significativamente en el bienestar físico y mental.



Claro, la calidad del sueño, la gestión emocional y las relaciones sociales también desempeñan roles clave. Decisiones positivas en estos aspectos tienden a mejorar la salud general, mientras que comportamientos negativos pueden tener efectos adversos a largo plazo. En resumen, el equilibrio de la vida cotidiana impacta directamente en la salud



DEUXIEME D'ENTRÉE. — Je n'ai jamais entendu parler de cette loi.
PREMIER D'ENTRÉE. — La plupart des hommes elle n'en existe pas.
DEUXIEME D'ENTRÉE. — Curieux de la chose.
PREMIER D'ENTRÉE. — Je prescrit que l'homme doit auparavant donner le paiement de son paiement vu qu'on paie en argent d'aujourd'hui sans argent.
DEUXIEME D'ENTRÉE. —
PREMIER D'ENTRÉE. —
DEUXIEME D'ENTRÉE. —

résigne provisoirement, quitte à lui réclamer le double plus tard. On dit alors de lui qu'il est un homme, mais, au moment où il a été assez malin pour se résigner, la femme se dit alors de lui qu'il est encore un homme derrière, ou en avant.
qu'est-ce que je suis ?
dit-elle à la fois et trop faible dans ce cas-là,

