



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Elisa Jazmin Diego Fernández*

*Nombre del tema: Súper Nota*

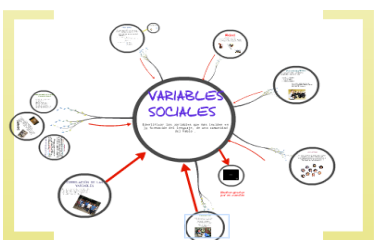
*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: María Del Carmen Briones Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1*

*Lugar y Fecha de elaboración: 30 de noviembre del 2024. Frontera Comalapa, chis*



Las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas.

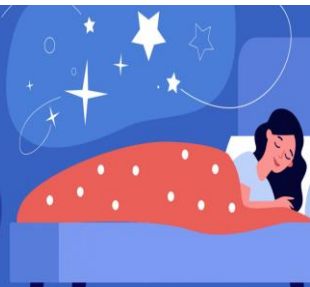
Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones



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.

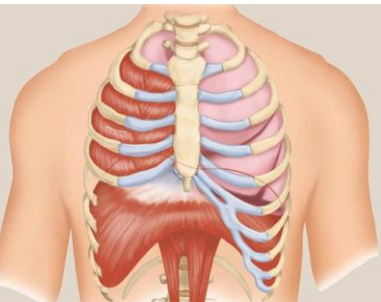


Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales



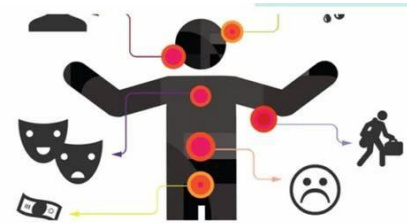
El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro.



La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad

Reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso



Se organiza en torno a la interacción con otras personas



El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende,



En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor.