



Mi Universidad

CUADRO COMPARATIVO



UNIDAD IV



Nombre de la Alumna: Yeni Laura Rojas Valdiviezo

Nombre del tema: Cuadro Comparativo
-Los Estilos de Vida Saludables-

Ier Parcial

Licenciatura en Enfermería

Materia: Psicología y Salud

Ier Cuatrimestre Grupo: A

Nombre de la profesora: Mtra. Psic. Rocío Vázquez López

Pichucalco Chiapas a; 04 de Octubre del 2023



CUADRO COMPARATIVO "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE"

VARIABLES FÍSICAS	VARIABLES PSICOLÓGICAS	VARIABLES SOCIALES	VARIABLES ESPIRITUALES
<ul style="list-style-type: none"> + Actividades físicas-deportivas. + Consumir comida saludable. + Las actividades físicas reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. + Mantener el peso. + Reducir presión arterial alta. + Reduce el cáncer. + Reduce el dolor de artritis y discapacidad asociada con esta afección. + Reduce síntomas de depresión y ansiedad + Plan de alimentación saludable. + Reduce riesgo de osteoporosis y las caídas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mantener buena Autoestima. ❖ Reduce la posibilidad del consumo de sustancias psico adictivas. ❖ Se logra estar en paz con uno mismo. ❖ Armonía en el interior. ❖ Bienestar psicológico ❖ Menos probabilidad de un trastorno Alimenticio. ❖ Autoconcepto físico, bien definido (Yo-físico elevado). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La pobreza, es un determinante social para la salud. ➤ Las mujeres corren un mayor riesgo que los hombres de ser pobres, desempleadas o estar contratadas en trabajos que no ofrecen prestaciones de atención de salud. ➤ Reconocer la función de género como un fuerte determinante estructural de la salud. ➤ Trabajar las desigualdades para aumentar la equidad y así conseguir metas. ➤ Incluir políticas y sistemas económicos, para programas de desarrollo para un estilo de vida saludable. ➤ Fortalecer los sistemas de salud. ➤ Promover la salud y el bienestar. ➤ Superar la exclusión para el acceso de los servicios de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> + La Fe: como un constructo estudiado por el campo de la salud. + Religiosidad-espiritualidad y salud física-mental en todo tipo de enfermedad. + La Religión, la espiritualidad y la secularidad son recursos que promueven valores morales, eso conecta a los demás a un bienestar y tranquilidad, armonía, esperanza y estados mentales positivos. + La espiritualidad tiene un significado de propósito. + La espiritualidad es un constructo separado de las medidas de salud mental y física.

BIBLIOGRAFÍA

1- Antología: *Psicología y salud*. Unidad IV. Los estilos de Vida Saludable. Pág.113-120

