



ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y SALUD

DOCENTE: ROCIO VAZQUEZ LOPEZ

TRABAJO: CUADRO COMPARATIVO

LICENCIATURA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GRADO: 1° GRUPO: A"

ALUMNA: SUJEY DEL ROSARIO DIAZ RUIZ

LUGAR Y FECHA: 23_ OCTRUBRE_ 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 psicoactivas. ❖ 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.