



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNA: Jazmin Escobedo Gómez

TEMA: UNIDAD IV

PARCIAL: cuarto

MATERIA: psicóloga

NOMBRE DEL PROFESOR: Guadalupe Vera
Recinos

LICENCIATURA: Enfermería .



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



VARIABLES SOCIALES

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 y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".



ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



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, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud. Actualmente se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud,



Estilos de vida saludable

VARIABLES PSICOLÓGICAS



Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar, en definitiva, una vida más sana.



VERSIÓN MODERNA DE ESPIRITUALIDAD



Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud, cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen. Esto abre entonces una nueva categoría de "personas espirituales, pero no religiosas".

