



**Nombre del alumno: Carmelita Aguilar  
Mendez**

**Nombre del profesor: Veronica Martinez  
Nicolas**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Psicología y salud**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 1°**

**Grupo: A**

Comalapa Chiapas a 04 de Noviembre de 2023.

# ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## VARIABLES

SE ENTIENDE EL PATRON DE COMPORTAMIENTOS

RELATIVAMENTE ESTABLE DEL INDIVIDUO QUE GUARDA UNA ESTRECHA RELACION CON LA SALUD

### VARIABLES FISICAS

¿Que es?

La actividad fisica es cualquier movimiento corporal producido por los musculos esqueléticos

Importancia

*En el peso*

es importante para la buena salud, el bajar de peso o mantener un buen peso debido a que al hacer actividad fisica quemamos calorías

*También nos ayuda a*

- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad
- Reducir la presión arterial alta
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.

Cuanta actividad fisica necesitamos

*mi peso saludable*

existen muchas variables en cuanto a la actividad fisica necesaria para mantener un peso saludable puede ser de 150 min de actividad aeróbica moderada o 75 min intensos y si se quiere mantener el peso es necesario cambiar las porciones de alimento y así no necesitara tanta actividad fisica

### VARIABLES PSICOLOGICAS

¿Que es?

son procesos difíciles de estudiar y categorizar por las propiedades que las caracterizan

*importancia*

es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud fisica como psicológica.

intervencion psicosocial

deberían poner de relieve y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar rentable por sus repercusiones positivas no sólo en la salud fisica, sino también en la salud psicológica

*vulnerabilidad*

las presiones socioculturales en cuanto a la difusión del modelo estético de la delgadez corporal se asocia también con un auto concepto fisico menor.

# ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## VARIABLES

SE ENTIENDE EL PATRON DE COMPORTAMIENTOS RELATIVAMENTE ESTABLE DEL INDIVIDUO QUE GUARDA UNA ESTRECHA RELACION CON LA SALUD



### variables sociales

### 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

### Determinantes

#### importancia

. Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

### Estrategia para el acceso a la salud

señala que las recientes mejoras logradas en el ámbito de la salud en toda la Región se debieron en parte a los avances del desarrollo económico y social de los países, la consolidación de los procesos democráticos, el fortalecimiento de los sistemas de salud y el compromiso político de los países para atender las necesidades de salud de sus poblaciones

### modelos de espiritualidad en la salud

- versión tradicional- histórica de espiritualidad: . En esta versión, la religión, la espiritualidad y la secularidad (laicidad) son recursos que pueden promover valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.
- versión moderna de espiritualidad. Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructor de religión tradicional.
- versión tautológica de espiritualidad: Este concepto de espiritualidad incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado, sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida, la conexión con los demás (la calidad de apoyo social), tranquilidad, armonía y bienestar
- versión clínica moderna de espiritualidad: Esta versión se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición. En este modelo se considera espiritual incluso lo agnóstico y lo ateo.

