



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: JUAN CARLOS GARCÍA GARCÍA

TEMA: UNIDAD 4

PARCIAL: PRIMER PARCIAL

MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. VERONICA MARTINEZ NICOLAS

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: PRIMERO

Frontera Comalapa, Chiapas a 4 de diciembre del 2023

VARIABLES FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades,

DEFINICION

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

PESO

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Al bajar de peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo "quema" o utiliza para obtener energía.

actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola

CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA ES NECESARIA

MI PESO IDEAL

hay mucha variación en la cantidad de actividad física que necesita cada persona Para mantener su peso: Llegue gradualmente hasta 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75.

Evidencia científica sólida demuestra que la actividad física puede ayudar a mantener su peso con el transcurso del tiempo.

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

la OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.

la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

MI ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA

- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad
- Mantener el peso
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección

UN PESO SALUDABLE

una gran cantidad de actividad física a menos que ajuste su dieta y reduzca la cantidad de calorías que come y bebe. Para llegar a tener un peso saludable y mantenerlo, se requiere tanto de actividad física regular como de un plan de alimentación saludable.

VARIABLES PSICOLÓGICAS

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

DEFINICION

ARMONÍA INTERIOR

la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos y apetencias.

mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica. el autoconcepto físico las relaciones que mantiene tanto con el bienestar psicológico subjetivo como con los hábitos de vida saludables.

VIDA SAUDABLE

resultan muy apreciados en nuestra sociedad logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios

un bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable se encuentran estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado.

FISICO- PSICOLOGICO

NUEVOS DATOS

Eran conocidas las relaciones entre el autoconcepto físico, entendido como un conjunto de percepciones de las capacidades y atributos físicos propios que varía a lo largo del desarrollo evolutivo de manera diferente para cada uno de los dos géneros

BIENESTAR PSICOLOGICO

se sabía también que una baja percepción del yo físico guarda relación con una mayor probabilidad de padecer trastornos de conducta alimentaria. De ahí el interés por precisar la naturaleza de las relaciones del autoconcepto físico con los estilos de vida y con el bienestar psicológico. Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud.

PAUTAS PARA LA INTERVENCIÓN

INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

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 física, sino también en la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

disponer de instrumentos que permitan detectar y diagnosticar de la forma más eficiente, económica y ajustada los casos que demandan una atención preventiva.

PRESIONES SOCIOCULTURALES

los trastornos de conducta alimentaria y el índice de masa corporal. Así mismo ha podido comprobarse que una mayor vulnerabilidad ante las presiones socioculturales en cuanto a la difusión del modelo estético de la delgadez corporal se asocia también con un autoconcepto físico menor.



VARIABLES SOCIALES

Las características compartidas por distintos grupos sociales. Tal vez, en tu grupo de amigos, ustedes usen frases o ciertas palabras que no usan afuera del grupo

QUE SON LOS DETERMIANTES

DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

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".

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

LA POBREZA

Estas diferencias pueden ser innecesarias y evitables, en cual caso se consideran inequidades y, por consiguiente, metas apropiadas para políticas diseñadas para aumentar la equidad.

Tiene implicaciones graves para la Región pues la pobreza repercute directamente sobre el acceso a la vivienda digna, los servicios, la educación, el transporte y otros factores vitales para la salud y el bienestar generales

LA BUENA Y LA MALA SALUD

ACCIONES NECESARIAS

Un cúmulo cada vez mayor de pruebas ha dado lugar a la acción intensificada en todo el espectro mundial de salud con una participación notable a nivel nacional en la Región de las Américas. Al abordar

OPS/OMS

La cobertura universal de salud de la Organización Panamericana de la Salud se 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

PROMOVER LA SALUD EN SOCIEDAD

ESTRATEGIAS

Las estrategias se reconoce que las políticas e intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar, haciendo hincapié en grupos en situaciones

NECESIDADES DE SALUD

Hay una clara necesidad de seguir realizando esfuerzos para superar la exclusión, la inequidad y los obstáculos para el acceso y la utilización oportuna de los servicios de salud integrales.

VARIABLES ESPIRITUALES

Es la capacidad del ser humano de darse cuenta, cada persona en diversos grados, de la existencia de un significado que va más allá del pensamiento humano y propósito de la vida. Algunas personas encuentran que cuidar el espíritu parece ser tan curativo como la medicina misma.

ESPIRITUALIDAD EN SALUD

ESPIRITUALIDAD COMO ESTUDIO

La 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, y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad/espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad

LAICIDAD

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.

MODELOS DE ESPIRITUALIDAD EN SALUD

SALUD MENTAL

Recientemente, Koenig planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad):

VERSIÓN TRADICIONAL-HISTÓRICA DE ESPIRITUALIDAD

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

La versión tradicional-histórica de espiritualidad puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales

VERSIÓN MODERNA DE ESPIRITUALIDAD

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional. 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.

Esta versión conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que son "completamente seculares"

VERSIÓN TAUTOLÓGICA MODERNA DE ESPIRITUALIDAD

se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos. Se define como versión "tautológica" porque incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva entre estas dos variables.

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