



Mi Universidad

INFOGRAFÍA

Nombre del Alumno: Yolanda Felipe Francisco

Nombre del tema: Infografía

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: Luis Eduardo Gordillo Reyes

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: primer cuatrimestre

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de octubre del 2024

variables físicas, psicológicas, social y espiritual

variable físicos

La actividad física es fundamental para mantener una vida saludable, ya que previene dolores, mejora las capacidades físicas y mentales, y contribuye a la calidad de vida. Su promoción se ha convertido en un objetivo clave en las políticas educativas de muchos países desarrollados, y se ha demostrado que el ejercicio regular reduce hábitos nocivos en adolescentes, favoreciendo su desarrollo personal y social.



¿Qué son?

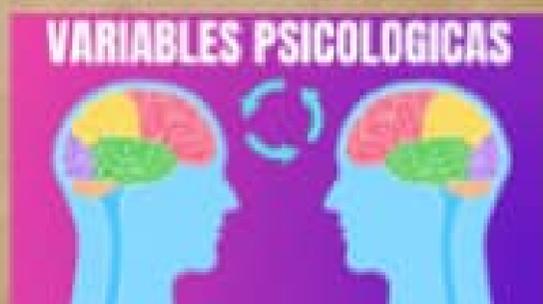
Variables físicas



La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que la inactividad física es un factor de riesgo significativo para la mortalidad global, y enfatiza que la actividad física regular no solo ayuda a controlar el peso, sino que también disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y otros problemas de salud. Se recomienda alcanzar gradualmente entre 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana para mantener un peso saludable, siendo necesario combinarla con una dieta adecuada para perder peso de manera efectiva.

variable psicológicos

Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo



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. Los programas de intervención 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 solo en la salud física, sino también en la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.



Variable social

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. Esto 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



Al abordar los determinantes sociales de salud se ha hecho claramente hincapié en la importancia de la acción multisectorial la inaceptabilidad de las marcadas inequidades en materia de salud y la salud como derecho humano. 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.



variable espiritual

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 (Koenig, 2008). 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.



Antología de psicología del 2024 a cargo de la escuela

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro. Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado.



La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día

Asimismo, contribuye a romper el círculo vicioso retro alimentante, de inactividad incapacidad o reducida funcionalidad física. El estrés agudo o crónico se reduce, y hasta puede ser eliminado, a través del movimiento adecuado y regular.



Existen dos tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, que comprende actividades tales como caminar, andar en bicicleta, correr y nadar; y el anaeróbico, como levantar pesas.

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento



PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



SALUD

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Alimentarnos es la forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todas las nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso



EL ALCOHOL, ¡TEN CUIDADO!

El alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo. Si consumes alcohol no tomes más de una unidad diaria si eres mujer adulta o varón mayor de 65 años, o más de dos si eres hombre adulto menor de 65 años.

DEJA DE FUMAR

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos. Además, es responsable de más del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica y aumenta el riesgo cardiopatías y problemas cerebrovasculares.



HAZ DEPORTE, ¡MUÉVETE!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes. El deporte está al alcance de cualquiera.

CUIDA TU HIGIENE

Aunque no puedas verlos, todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades. Por eso es muy importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar.

