



Infografía

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

3er cuatrimestre

Nutrición

LN. Luna Patricia Del Rosario Gutiérrez

Tapachula Chiapas a 21 de mayo del 2025

Ejemplo: Juan, un estudiante universitario, enfrenta depresión. Su predisposición genética lo hace más vulnerable, y la falta de sueño y mala alimentación agravan su estado. Además, se siente abrumado por la presión académica y tiene pensamientos negativos sobre sí mismo. Aislado de sus amigos que no comprenden su situación, la falta de apoyo social intensifica su tristeza. Todo esto se combina para afectar su bienestar general.



Factor biopsicosocial:
Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección.

- Aspectos clave del esquema corporal:
1. **Percepción:** Incluye cómo nos sentimos acerca de nuestro cuerpo y cómo lo percibimos en relación con el entorno.
 2. **Consciencia corporal:** Se refiere a la capacidad de ser consciente de las diferentes partes del cuerpo y cómo se mueven.
 3. **Desarrollo:** El esquema corporal se forma desde la infancia a través de la exploración del cuerpo y las interacciones con el entorno.
 4. **Impacto emocional:** La forma en que nos sentimos sobre nuestro cuerpo puede influir en nuestra salud mental.
 5. **Psiconutrición:** En el ámbito de la psiconutrición, el esquema corporal es importante porque afecta cómo las personas se relacionan con la comida y su salud.



Esquema e imagen corporal:
El esquema corporal es un concepto que se refiere a la representación mental que tenemos de nuestro propio cuerpo. Es la forma en que percibimos y entendemos nuestras dimensiones, formas y movimientos en el espacio.

Psicología y retos nutricionales



La psicología social de la alimentación:
Estudia cómo las interacciones sociales, las normas culturales y los factores ambientales influyen en nuestras decisiones alimenticias y hábitos de consumo.

Ejemplo:
Sería el fenómeno del "comer en grupo", en muchas culturas, compartir comidas con amigos o familiares es una actividad social importante, esto puede llevar a que las personas coman más de lo habitual debido a la influencia de los demás.



Métodos de investigación psicológicos:
Son estrategias que se utilizan para estudiar el comportamiento humano y los procesos mentales de forma sistemática y científica,

Ejemplos:
Método experimental, Método correlacional, Método observacional, Estudios de caso, Encuestas y cuestionarios, entrevistas, Método longitudinal y Método transversal.