



**super nota**

*Nombre del Alumno Jasmin Garcia Ramirez*

*Nombre del tema 1.4 Variables Independientes en salud ,1.5Variales ambientales como condicionantes de la salud ,1.8 Estilo de vida*

*Parcial 1 unidad*

*Nombre de la Materia psicología y salud*

*Nombre del profesor*

*Nombre de la Licenciatura Lic. Enfermeia*

*Cuatrimestre 1Primer cuatrimestre*

# 1.4 Variables Independientes En Salud



## DEFINICION

Pueden referirse a la independencia del paciente que es la capacidad de realizar actividades diarias y autocuidado sin ayuda, y a la independencia emocional, que es la capacidad de una persona para pensar y sentir



## CONCEPTO

Capacidad de una persona para actuar autónoma y autodeterminar, pensando sintiendo y decidiendo por si misma sin la influencia indebida de otros

# CARACTERÍSTICAS

psicologías que trabajan autónomamente como profesionales independientes, o a las veces un



investigador manipula en un experimento para observar sus efectos, no a una característica del paciente o a un estado de salud mental deseable en sí mismo

## QUE ES

La salud mental



abarca el bienestar emocional, el buen cuidado como hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente, practicar la gratitud mantener relaciones sociales saludables

## COMO NOS

## AFECTA

La inseguridad, la

falta de sentido de comunidad y el entorno desfavorecedor pueden

afectar negativamente la salud mental de un individuo, generando estrés, ansiedad y desesperanza



# 1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD



**DEFINICION** Se refiere a cómo los factores del entorno, tanto físico aire, agua, clima como sociales culturas, familiares, comunidad, afectan el bienestar y a la salud del bienestar



## COMO NOS AYUDA

La psicología ambiental nos ayuda a nuestra salud al estudiar cómo el entorno físico y social afecta a nuestro bienestar, lo que permite diseñar estrategia para mejora los espacios, integran a la naturaleza, y crear entorno más calmado de apoyo que reduzca el estrés mejorar el estado de ánimos la autoestimas y la calidad de vida



## COMO PREVENIR

Fomentar un ambiente sano y seguro en nuestra comunidades , reducir la contaminación mediante el uso del transporte público, el reciclaje y el consumo responsables, y promover el contacto con la

naturaleza



# FACTORES

influencias externas del entorno físico y social que impactan el comportamiento, el desarrollo y la salud mental de unas personas

z

# 1.8 ESTILO DE VIDA

## DEFINICION

Conjunto de actitudes, comportamiento y habito diarios de una persona, que incluyen desde la alimentación y el ejercicio físico la higiene personal, la gestión estrés las relaciones sociales, determinando así su bienestar físico, mental y emocional



componentes clave del estilo de vida



## ALIMENTACION

el consumo de una dieta equilibrada saludable es fundamental para mantener la salud



## ACTIVIDAD FISICA

realizar ejercicio de forma regular promover el bienestar físico y mental, liberando hormonas que generan sensaciones de bienestar



## DORMIR

un patrón y una calidad de sueño óptico son esenciales para la salud física y mental



## HÁBITOS TÓXICO

evitar o reducir el consumo de sustancias como tabacos, alcohol y drogas, que aumentan el riesgo de diversas enfermedades



## HIGIENE PERSONAL

Higiene adecuado como lavarse las mano y loa alimento, ayuda a prevenir enfermedades



## SALUD MENTAL

mantener una actitud positiva y gestionar el estrés adecuadamente son componentes cruciales para el bienestar



## RELACIONES SOCIALES

**MANTEN** mantener relaciones sociales

positivo contribuyen al bienes