



Nombre del Alumno **Dulce Mariana Gomez Torres**

Nombre del tema **Variables independientes en salud**

Parcial **1. er**

Nombre de la Materia **Psicologia y salud**

Nombre del profesor **Georgina Gomez Manuel**

Nombre de la Licenciatura **LIC. En enfermeria**

Cuatrimestre **1 cuatrimestre**

1	



1. Las situacionales

- Son factores de un modelo social al los cuales el individuo esta expuesto son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables

- Puede ser tales como el apoyo social que se recibe de otras personas



2. Las situacionales

- Miedo al abandono.
- Relaciones inestables.
- Cambios de identidad.
- Estrés y pérdida del contacto con

- Pueden ser tales como las creencias , situaciones personales
- expectativa o motivaciones que son las que juegan un papel decisivo en la adopción de pautas saludables .



3. Las consecuencias anticipadas

Las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes .

La probabilidad de padecer ciertos síntomas o una determinada enfermedad incide en las conductas saludables a adoptar y mantener .

La percepción anticipada que el individuo tenga acerca de las consecuencias positivas a experimentar como resultado de sus practicas saludables constituye un importante regulador de sus elecciones presentes .



1. ejemplo de variable independiente situacional

2. ejemplo de variable independiente personal

3. ejemplo de variables independiente de consecuencia anticipada

1. Edad
la edad de una persona puede influir en su salud por ejemplo los adultos mayores pueden tener diferente necesidad que los adollescentes

2. un ejemplo de esta puede ser la dieta ya que la cantidad y variedad de alimento consumido diariamente pueden influir en el estado de salud .

3. un grado de distrés emocional puede paralizar la iniciativa de las personas para llevar acabo comportamientos convenientes

La persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta , reconocer una causa-efecto evidente para modificar su conducta patogénica y reemplazarlas por otros comportamientos mas protectores y adaptativos .



Nombre del Alumno Dulce Mariana Gomez Torres

Nombre del tema variables ambientales como condicionantes de la salud

Parcial 1. er parcial

Nombre de la Materia Psicologia y salud

Nombre del profesor Georgina Gomez Manuel

Nombre de la Licenciatura LIC . en enfermeria

Cuatrimestre 1 cuatrimestre

1	

Variables ambientales como condicionantes de la salud



El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos



Un número significativo de enfermedades y muertes son causados por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene por falta de control de aguas residuales o por alimentos sin control sanitarios entre muchas otras.



El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en salud de los individuos.



Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud del ser humano.

Entre los problemas que se agravan y que representan un nuevo riesgo para la salud de los seres humanos afectando su calidad de vida, pueden ser los siguientes:

lluvia ácida, cambios climáticos, residuos tóxicos, desertificación, y disminución de la capa de ozono.

En países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves.

La alteración de los equilibrios naturales, debido al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los últimos siglos han sido por el consumo desmedido recursos naturales.

Salud ambiental
para nuestro bienestar





Los seres humanos nos construimos desde lo socio ambiental a partir de un mundo de significados compartidos.



La salud ambiental

Se refiere a la teoría y práctica de valorar, corregir, y controlar aquellos factores del medio ambiente que potencialmente puedan perjudicar a la salud de generaciones actuales y futuras (OMS, 1993)

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como la no formal.



¿Qué es el ambiente?

entorno en el que se vive y desarrolla el individuo.



Es fundamental la comunicación entre los habitantes de una zona determinada para tomar conciencia de los problemas

La capacitación de personas claves es fundamental



El establecimiento de relaciones hombre - naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio.

- físicos
- químicos
- biológicos
- sociales
- psicológicos



En la educación formal de valores ambientales se utilizan como estrategias fundamental la técnica de clarificación de valores y procedimiento fundamental de conducta .

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD





Nombre del Alumno Dulce Mariana Gomez Torres

Nombre del tema Estilos de vida

Parcial 1. er parcial

Nombre de la Materia Psicología y salud

Nombre del profesor Georgina Gomez Manuel

Nombre de la Licenciatura LIC.En enfermería

Cuatrimestre 1 cuatrimestre

Estilos de vida

OMNS define los estilos de vida una forma de vivir que tanto individual como colectiva permitan una mejora de la calidad de vida

1. Forma genérica en la que se contextualiza una moral saludable de cae bajo la responsabilidad del individuo



2. Forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce en sus actividades de día a día



3. Aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan ala salud .





Estilo de vida libre : es todo lo contrario ala vida saludables

Conductas de detención de enfermedades :la que proporciona la posibilidad de detección de trastornos

Nutrición



Actividad física



Manejo del estrés



Estilos de vidas saludables : Esta implica el cuidado de la vida como comer saludable , hacer deporte , y realizar ejercicio



Sueño reparador

Manejo de sustancias



Relaciones saludables

