



## Super nota

*Nombre del Alumno: Mayra Gómez Rodríguez*

*Nombre del tema : Variables independientes de la salud, Variables ambientales como condicionantes de la salud Y Estilos de vida*

*Parcial : primer unidad*

*Nombre de la Materia : Psicología y salud*

*Nombre del profesor : Georgina Gómez Manuel*

*Nombre de la Licenciatura : Enfermería*

*Cuatrimestre : primer cuatrimestre*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Pichucalco, Chiapas 22 de septiembre del 2025*

# VARIABLE INDEPENDIENTE DE LA SALUD

## Tipos de variables

Situacionales  
Personales  
Anticipadas



## Variables situacionales

Estas variables son influencias externas que afectan nuestras decisiones de salud diariamente.



## Variables personales

Involucran factores individuales que influyen en nuestras elecciones de salud.



## consecuencias anticipadas

Estas son expectativas sobre resultados que impactan el comportamiento de salud



# IMPORTANCIA DEL CAMBIO

## PERCEPCIÓN Y SALUD

La percepción subjetiva de vulnerabilidad afecta decisiones de salud. Entender la relación entre conducta y síntomas es crucial para el cambio efectivo de hábitos.



## CREENCIAS Y COMPORTAMIENTOS

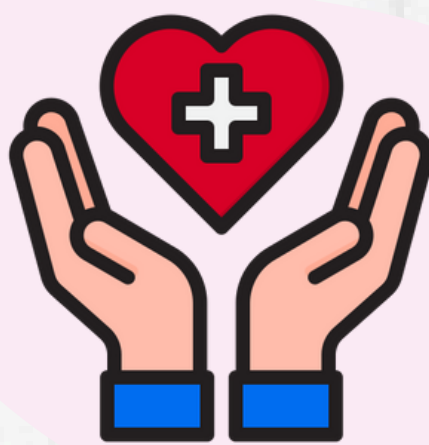
Ángel: fuma pese a tumor cerebral

- Debe reconocer el riesgo real
- cree que no le afectará la enfermedad.

## CREENCIAS Y COMPORTAMIENTOS

Pedro busca información y adopta hábitos saludables.

- Percibe beneficios claves.



## CREENCIAS Y COMPORTAMIENTOS

La percepción de riesgo influye en la adopción de hábitos.

- Superar creencias limitantes



# VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

## SOLER MARQUEZ Y ABAD ROS



De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

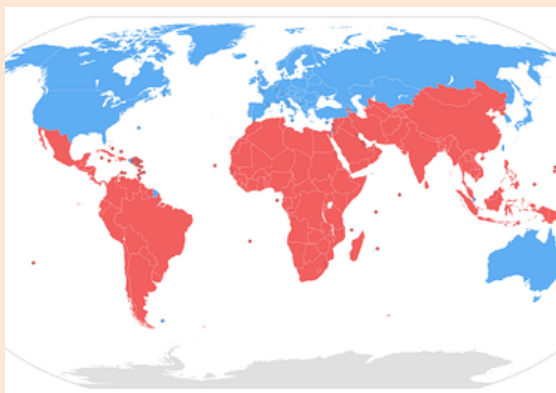
## DESARROLLO DE LA SOCIEDAD

### •EN DESARROLLÓ

Violencia y accidentes frecuentes  
infecciosas, Falta de higiene y saneamiento,  
Violencia y accidentes frecuentes.

### •DESARROLLADOS

Residuos tóxicos y radiactivos, Contaminación del aire y  
ruido, Radiaciones electromagnéticas.



## PROBLEMAS AMBIENTALES CON IMPACTO DIRECTO EN LA SALUD



- Lluvia ácida.
- Disminución de la capa de ozono.
- Calentamiento global.
- Polución del aire.
- Enfermedades ambientales.
- Explosión demográficas
- Residuos tóxicos

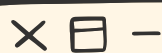


# AMBIENTE, SALUD Y EDUCACIÓN



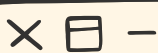
## ¿QUÉ ES?

Los seres humanos nos construimos desde lo socio ambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales.



## RELACIÓN ENTRE AMBIENTE, SALUD Y EDUCACIÓN

- Nos desarrollamos en un contexto socioambiental.
- El deterioro ambiental es reflejo de una crisis ética y moral.
- Se requiere un cambio en los valores y en la relación hombre-naturaleza.



## ROL DE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL

- Conciencia crítica sobre el impacto ambiental.
- Formación de ciudadanos responsables y participativos.
- Enlace entre disciplinas: social, técnica, económica, política.
- Educación formal y no formal como herramientas clave.



## PROPUESTA DE CAMBIO

- Superar el antropocentrismo: no somos dueños del mundo.
- Fomentar una ética de armonía con la naturaleza.
- Clarificación de valores y modificación de conductas desde la escuela.



# ESTILO DE VIDA

## Enfoques del estilo de vida

### ¿QUÉ ES?

Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.



### ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Sobriedad y actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular



### ESTILO DE VIDA LIBRE

caracterizado por comportamientos totalmente contrarios (consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física).



### ENFOQUE SOCIALIZADO

- Considera que los estilos de vida también dependen de factores sociales.



# OBJETIVOS Y ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

## FACTORES DE ESTILO DE VIDA

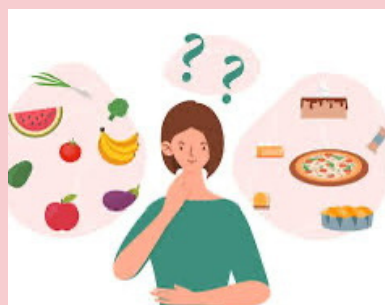
Personales (controlables)

- Hábitos.
- Rutinas.
- Preferencias.



## SOCIALES NO SIEMPRE CONTROLABLES

- Nivel socioeconómico.
- Educación.
- Acceso a servicios de salud.
- Entorno familiar y cultural.



## RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

- No todo depende del individuo.
- Políticas públicas, acceso a oportunidades, campañas educativas.



## PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

- Detección de enfermedades: chequeos médicos, exámenes periódicos.
- Promoción de la salud: cambios de hábitos, campañas sociales.



“UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE NO SOLO SE ELIGE... TAMBIÉN SE CONSTRUYE DESDE EL ENTORNO.”