



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: SISTEMAS Y SALUD

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:
Unidad 2. El ser humano su dimensión biológica,

ACTIVIDAD:
Autorreflexiones

ASESOR(A):
YENYFER ALEJANDRA FUENTES HERNANDEZ

ESTUDIANTE:
GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:
21 de mayo de 2023



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. ¿Realicé los ejercicios propuestos de acuerdo con las reglas establecidas, principalmente con honestidad, con el fin de lograr el aprendizaje? Sea tu respuesta sí o no, explica por qué.

R=Sí, realicé los ejercicios propuestos de acuerdo con las reglas establecidas, principalmente con honestidad, con el fin de lograr el aprendizaje. Explicaba mis respuestas de manera coherente y demostraba comprensión de los conceptos presentados; además de esforzarme por hacer investigaciones largas para poder hacer un trabajo que tuviera un sustento en información correcta y comprobable. Asimismo, gracias a las extensas investigaciones y lecturas, me fue muy enriquecedor para lograr los aprendizajes esperados

2. ¿De qué me sirve a mi como profesional de la salud realizar este tipo de ejercicios? explica.

R= Como profesional de la salud, realizar este tipo de ejercicios me sirve para comprender los fundamentos de las dimensiones biológica, psicológica y social en el contexto de la salud. Entender estas dimensiones me permite abordar de manera integral a los individuos y considerar los diferentes aspectos que influyen en su bienestar. Por ejemplo, al comprender la dimensión biológica, puedo analizar los aspectos fisiológicos y genéticos de un paciente para diagnosticar y tratar adecuadamente una enfermedad. Asimismo, al comprender la dimensión psicológica, puedo considerar los factores emocionales y cognitivos que impactan en la salud de una persona y brindar un enfoque terapéutico adecuado. Además, al comprender la dimensión social, puedo evaluar el entorno social de un individuo, incluyendo su familia, comunidad y determinantes sociales de la salud, para promover intervenciones que aborden las necesidades y desafíos sociales que afectan su bienestar. Esto abordando solo estas dimensiones, pero también Aprendí que la salud no se limita solo a la ausencia de enfermedad, sino que es un estado completo de bienestar físico, mental y social.

3. ¿Cómo entiendo las dimensiones?

Entiendo las dimensiones como diferentes aspectos o componentes que influyen en la salud de una persona. En el contexto de la salud, estas dimensiones se refieren a los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que interactúan y se entrelazan para determinar el bienestar general de un individuo. La dimensión biológica se relaciona con los aspectos físicos y fisiológicos del cuerpo humano, como el funcionamiento de los órganos y sistemas. La dimensión psicológica abarca los aspectos emocionales, cognitivos y mentales, incluyendo los procesos de pensamiento, las emociones y el bienestar psicológico. La dimensión social se refiere a los factores sociales, culturales y ambientales que influyen en la salud, como las relaciones sociales, el entorno familiar y comunitario, y los determinantes sociales de la salud. Entender estas dimensiones me permite tener una visión integral de la salud y considerar todos los aspectos relevantes para brindar una atención integral a las personas.



4. En este punto de la carrera, ¿cuáles recursos (conceptuales y herramientas) suelo usar cuando necesito hacer una traducción? Menciona los principales, los que más uses y explica por qué.

R= En este punto de mi carrera como traductor en el campo de la salud (que es a lo que supongo que se refiere la pregunta), suelo utilizar un par de recursos y herramientas cuando necesito hacer una traducción. Los recursos conceptuales y herramientas que utilizo son:

Diccionarios especializados: Utilizo diccionarios médicos y terminológicos para asegurarme de utilizar los términos y vocabulario adecuado en mis traducciones. Estos recursos me permiten encontrar equivalencias precisas y actualizadas de términos médicos y técnicos, de este modo, sé que lo estoy diciendo es correcto.

Glosarios terminológicos: Consulto glosarios de términos específicos relacionados con la salud, pero especificándome en los términos de la nutrición. Los glosarios me ayudan a establecer una terminología consistente y a evitar inconsistencias en la traducción de términos técnicos. Es un poco difícil el responder a esta pregunta porque no entiendo muy bien el contexto.

5. ¿Cuál área (o cuáles áreas, dado el caso) de la salud me interesan y cómo estoy preparándome actualmente para desempeñarme mejor en las actividades que deberé realizar?

R= Actualmente, el área de la salud que me interesa y en la que me estoy preparando es la nutrición deportiva. Me fascina la relación entre la alimentación y el rendimiento físico, y cómo una adecuada nutrición puede contribuir al mejoramiento del desempeño deportivo y a la optimización de la salud en general.

Para prepararme mejor en esta área, estoy realizando diversos pasos. En primer lugar, me estoy formando académicamente a través de cursos y programas de educación continua en nutrición deportiva. Estos cursos me brindan conocimientos fundamentales sobre los requerimientos nutricionales específicos para atletas y deportistas, así como estrategias para diseñar planes de alimentación adaptados a sus necesidades.



FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s.f.). El ser humano: su dimensión biológica, psicológica y social. Recuperado de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/01/NQUI/unidad_02/descargables/NQUI_U2_Contenido.pdf

Hernandez, L. (2018, November 3). EL SER HUMANO, SU DIMENSIÓN BIOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y SOCIAL. prezi.com. <https://prezi.com/p/rix2gaxm67wf/el-ser-humano-su-dimension-biologica-psicologica-y-social/>

Tema 4: La dimensión psicológica del ser humano. (n.d.). filosofiayeducacion.es. <https://www.filosofiayeducacion.es/Tema-4-La-dimension-psicologica-del-ser-humano-C-147.html>

Universidad Abierta y a Distancia de México (UNADM). (2018). Unidad 2: El ser humano: dimensión biológica, psicológica y social. Recuperado de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/01/NSSA/unidad_02/descargables/NSSA_U2_Contenido.pdf

astellanos, P. (1990). Sobre el concepto de salud enfermedad. Descripción y explicación de la situación de salud. Boletín Epidemiológico. Organización Panamericana de la Salud , 10(4), 1-16.

Córdova, M., y Rosales, J. (2007). Perspectivas y aportaciones hacia un mundo posible . México: AMAPSI.