**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](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=596&course=1030)

**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: si 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.