

**Nombre del alumno:**

Erika Yatziri Castillo Figueroa

**Nombre del profesor:**

Lic. Alfonso Velázquez

**Licenciatura:**

Enfermería 3er Cuatrimestre

**Materia:**

**Fundamentos de enfermería III**

**Nombre del trabajo:**

Ensayo del tema:

“Bienestar, salud y enfermedad”

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales.

El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

Ambas categorías forman parte del objeto de estudio y de acción de estas ciencias y en sus enfoques viene reflejado el condicionamiento histórico social de las mismas.

Los enfermeros se preocupan por el individuo como persona completa, total u holística, no como una reunión de partes y procesos. Cuando se aplica a la enfermería, el concepto de Holismo subraya que el enfermero debe tener siempre presente la totalidad de la persona y esforzarse por comprender como su parte alterada se relaciona con dicha totalidad. Además, el enfermero debe considerar también la relación del individuo con su entorno externo y con los demás. Por ejemplo, para ayudar a un varón que está llorando la muerte de su esposa, el enfermero explora el impacto de la pérdida en la totalidad de la persona (es decir, sobre el apetito, el patrón de sueño y descanso, el grado de energía, la sensación de bienestar, el estado de ánimo, las actividades habituales, las relaciones familiares y las relaciones con los demás).

Las intervenciones de enfermería van dirigidas a restablecer la armonía global, por lo que dependen del sentido de las metas y del significado de la vida del paciente. Aunque representan distintos enfoques, las terapias alternativas comparten algunos atributos. Descansan en el paradigma de los sistemas completos y en la creencia de que las personas son más que cuerpos físicos con partes reparables y sustituibles. Se considera que la combinación de los componentes mental, emocional espiritual, de relación y del entorno, a lo que se conoce como Holismo, desempeña misiones cruciales y equivalentes en el estado de salud de la persona.

Que cuando estemos enfermos no solo debemos ir al medico, si no que también podemos tomar remedios caseros, así también podemos curarnos, y nos hace tanto daño (Peale)) según,

La mejor y más eficiente farmacia está dentro de tu propio sistema

Más que buscar remedios fuera de nosotros, nuestro organismo y conocernos profundamente nos dará la mejor cura para cada enfermedad o afectación.

Para estar bien debemos alimentarnos bien llevar una dieta balanceada, y antes de ir a jugar debemos de comer un poco para así no desmayarnos o que pase a mas, **(Corbin)** para el,

Puedes practicar deporte, puedes ser joven, pero si no te alimentas correctamente tu cuerpo sufrirá tarde o temprano

La comida chatarra y los malos hábitos nutricionales, que ciertamente pueden enfermarnos.

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. (May) Según,

La depresión es la incapacidad de construir un futuro

La depresión es un trastorno psicológico que puede ser silenciosa pero que nos incapacita para seguir adelante con nuestros proyectos. Es necesario buscar ayuda psicológica si creemos que la estamos sufriendo.

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra o a nivel objetivo se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión (Eddy) según

La salud no es un estado de la materia, sino de la mente

Mientras que la enfermedad se manifiesta en nuestro cuerpo, el concepto de salud hace referencia a nuestra actitud y a nuestro comportamiento.

La felicidad es una emoción que se produce en un ser vivo cuando cree haber alcanzado una meta deseada. (Schweitzer) Según

La felicidad no es más que buena salud y mala memoria

Vivir en el presente en lugar de quedarnos anclados en el pasado es fundamental para nuestra salud mental.

El objetivo general que desea alcanzar el investigador al finalizar el estudio, determina el tipo de investigación a realizar, pero los objetivos previos de menor nivel que deben ser

logrados para obtener el objetivo general proporcionan una idea acerca de los objetivos específicos de la investigación. Así, si el objetivo general de un estudio es “proponer”, la investigación es “proyectiva”, y los objetivos específicos o logros sucesivos que el investigador deberá obtener para llegar al general probablemente sean explorar, describir, comparar, analizar, explicar, predecir, proponer. Si el proceso salta o no cubre alguno de los objetivos previos, el resultado final presentara incongruencias... Sin embargo, no es determinante que el investigador mismo desarrolle todos los estadios anteriores al objetivo general, pues puede ocurrir que otros investigadores previamente hayan desarrollado investigaciones en las que se han cubierto uno o varios de esos estadios. En tal caso, el investigador seguirá el proceso que sea pertinente a sus requerimientos particulares.

<https://es.slideshare.net/NataliaCMF/4-conceptos-de-salud-prosperidad-y-bienestar>

<https://es.scribd.com/doc/110160289/Salud-Bienestar-Enfermedad>