



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Tatiana Guadalupe Morales Cruz.

Nombre del tema: Unidad 1 y 2.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General.

Cuatrimestre: Primero.

Comitán de Domínguez a 28 de noviembre del 2021

ACTITUDES DEL SER HUMANO ANTE LA SOCIEDAD.

Tatiana Guadalupe Morales Cruz.

Psicología y Salud.

Universidad del Sureste.

Lic. Luis Ángel Galindo.

28 de noviembre del 2021.

La actitud es algo que nos acompaña siempre, muchas veces la tenemos y pasa desapercibida tal vez por ser automática, pero abarca tanto de nuestra vida como: la familia, el trabajo, los amigos, la pareja. Pero creo que nunca nos hemos puesto a pensar si esta actitud la heredamos, la aprendemos, o de alguna manera es impuesta por algunas personas, y porque si somos seres pensantes, podemos llegar a someternos a una sociedad, en la cual tal vez no estamos de acuerdo con lo que nos impone.

En este tema hablaremos referente a lo que es la actitud en el ser humano, ya que también existe la actitud animal, pero por ahora solo nos enfocaremos en la actitud del ser humano, que existen diferentes tipos de actitud cómo la actitud social, crítica, personal y entre muchas otras más, nos enfocaremos en la más importante que es la actitud personal, ya que esta actitud es la que nos define como individuos y es la responsable de cómo vivir y llevar nuestra vida.

La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplean los seres humanos con otros humanos se puede decir que es la forma de ser de cada persona, cada persona tiene una actitud diferente de ver pensar y actuar en la vida, es la que forma tu personalidad y con tu actitud afrontas a los retos de la vida diaria.

Las actitudes que desenvuelve el ser un humano durante su vida, es parte fundamental de nuestro comportamiento, en el diario vivir. Poseemos múltiples actitudes a favor o en contra de diversas circunstancias que se nos presentan durante las etapas de nuestra vida (educación, religión, política). Todas ellas son aprendidas y adquiridas en el transcurso de nuestra interacción social a través de las distintas agencias de socialización. Al ser aprendidas son susceptibles de modificación. Esto no significa que todas nuestras actitudes se modifican, ya que muchas de ellas son bastante estables y van a mantenerse, o a experimentar pequeños cambios, a lo largo de nuestra existencia, pero otras van a variar. La exposición a otra información a otros grupos o nuestra experiencia personal pueden cambiar nuestras actitudes, así como proporcionarnos otras nuevas.

El papel de las actitudes es muy importante en distintos procesos psicológicos que están relacionados con diferentes dominios de análisis de la Psicología Social: individual, interpersonal, grupal y social.

Es importante señalar que en las relaciones humanas la actitud es clave para fortalecer o no los vínculos. Una buena actitud podría ser la intención de dialogar y minimizar las

diferencias que pueda separar a las personas, el respeto y la aceptación del otro, tanto para las relaciones con los seres queridos más próximos como para aquellas con personas desconocidas.

Que relevante es señalar la actitud que desarrollamos en el ámbito laboral, ya que también es de suma importancia, puesto que la mayoría de las personas trabajan para subsistir y el trabajo ocupa una gran parte de la vida de las personas. En ciertos trabajos el estrés y la tensión agotan a las personas. Mantener una actitud positiva contribuye a la resolución de problemas y a calmar la sensación de estrés.

Una buena actitud en el trabajo mejora el clima, incrementa la sensación de seguridad en el individuo, a la vez que produce mejores resultados. Muchos de los personajes triunfadores tienen capacidad e inteligencia, que suelen acompañar con motivación, perseverancia y firmeza en su actitud.

A continuación, daremos a conocer términos y conceptos que aran más amplios nuestros conocimientos relacionados a este tema, pero sobre todo que nos ayudaran a mejorar nuestro comportamiento y sentimientos ante la convivencia diaria con otros individuos. Recordemos que mucho de lo que expresamos es la actitud con la que vivimos, nada como ser una persona que afronta el día a día con buenas vibraciones para poder mejorar la realidad.

“Ante todo, después de todo y sobre todo la actitud lo es todo”
Para comenzar, mencionare algunas definiciones del concepto Actitud: “es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas”, “es la respuesta emocional y mental a las circunstancias de la vida”. (UDS (2021). **Antología psicología y salud**, unidad 4: Control de actitudes. (101 – 102 pág.). Recuperado el 28 de noviembre de 2021).
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>.

Esta actitud está compuesta por tres elementos: lo que sentimos (parte emocional), lo que pensamos (parte del conocimiento o experiencia) y la forma en cómo manifestamos los pensamientos y las emociones (parte conductual).

Para el desarrollo de nuestras actitudes primero nos comportamos, luego nos sentimos, después pensamos y al final actuamos.

Los valores son correctas acciones de actuar, sin embargo, para que estos adquieran realmente un valor, una importancia deben ser aplicados en todas las acciones que realice el individuo durante su vida cotidiana, de otra forma solamente son dichos, palabras que desaparecerán.

De esta forma comprobamos que los valores están relacionados con las acciones en la medida en que para actuar de buena manera se necesitan valores y para que los valores adquieran valor e importancia se necesitan actitudes basadas en los valores.

Es claro decir que cada ser humano es dueño de lo que piensa y como decida tomar las cosas, si de manera positiva o negativa, por esto es importante mencionar como es que nos relacionamos con las personas, como es que en muchas ocasiones congeniamos y en otras en lo absoluto no estamos de acuerdo y que acciones nos llevan a estar de acuerdo o no.

Que actitud tomamos ante las situaciones y como reaccionamos a acciones cometidas, por ejemplo; como reaccionaríamos nosotros al ver un accidente automovilístico, tal vez algunas personas se pararían para brindar su apoyo, pero otras simplemente pasarían y dirían “pobres personas”, u otros dirían llamemos a la ambulancia. Y esto nos con lleva a que todos tenemos actitudes diferentes y por lo tanto evaluamos de manera diferente las situaciones.

Nuestras actitudes o formas de pensar muchas veces son relativas a nuestras experiencias vividas; en ocasiones en esta vida nos encontramos con todo tipo de personas buenas, malas, hipócritas, unas que son pura labia en fin nuestro mundo está constituido por diversas personas con valores diferentes y que pasa si en el transcurso de nuestra vida nos encontramos con una persona mala que nos hace la vida imposible, que solo busca dañarnos, que actitud tomaríamos nosotros, puede que nos minimicemos ante esa persona y optemos por la actitud de victimizarnos o bien decir por favor respétame y alzar la voz.

De esta manera es que como se van adaptando las actitudes, y en muchas ocasiones decimos, a mí me trataron mal pues de igual forma yo tratare mal a las otras personas, pero también otra actitud seria decir pues si a mí me trataron mal y sufrí en ese momento, pues no quisiera que otra persona pasara por lo mismo.

Epícteto dijo que “no son las cosas o acontecimientos en sí lo que hacen desgraciado al hombre, sino la forma en que el ser humano las vive, las interpreta y las traduce a su vida”. (p. 235. Enrique Ataide. (M. DCCC.II.) Manual de Epicteto. Madrid. Filosofo Moralista. R.C.)

En esto también se ve reflejada nuestras creencias y conocimientos. Por ejemplo; hay muchas personas que creemos en Dios y decimos en dios todo lo podemos y lograremos y la tomamos como una actitud positiva ante eso, pero habrá otras personas que dirán hay porque creen en dios si no existe si yo soy inteligente porque estudio mucho no por el o si yo tengo dinero es porque trabajo demasiado y si no me enfermo es porque me cuido y tiene una actitud negativa ante eso.

O ahora en estos tiempos nos damos cuenta de que, si vemos un hombre con otro besándose, para mí como persona es normal, pero si nuestros abuelitos lo ven. Dirán esos están pecando eso no es correcto o simplemente les dará repugnancia hacia ellos y dirán que asco, porque del tiempo de ellos al tiempo que vivimos nosotros ahora esas actuaciones eran penadas e incluso quemaban a las personas homosexuales y pues ahora ya es normal.

Y de igual forma nuestras actitudes y conocimientos van cambiando ante las nuevas situaciones o acciones que se van dando. Claro todos somos diferentes y evaluamos de forma diferente.

Sin embargo, las actitudes no siempre van contra las demás personas, sino contra nosotros mismos, que pensamos a cerca de nosotros mismos, que tan capaces nos creemos o que tan hermosos creemos que somos. Que actitud tomamos ante los errores que cometemos, decimos que listo soy eche a perder toda la comida ¡claro que no! decimos soy bien menso no se hacer nada nos valorizamos o nos evaluamos así de esa forma.

Las actitudes tienen sus raíces en el aprendizaje social, ya que se aprenden, se expresan y se modifican en contextos sociales. Muchas actitudes pueden estar influenciadas por aspectos genéticos para favorecer la supervivencia (fobia a las serpientes o afición por el dulce o las grasas). Diferencias biológicas en el temperamento de cada persona también predisponen hacia determinadas actitudes, (deportes de riesgo). Sin embargo, no sólo los factores genéticos explican totalmente la formación de actitudes en un individuo, ya que los factores de socialización también intervienen.

Es claro decir que la música nos gusta más cuando la hemos oído repetidas veces. Lógicamente, si existe una actitud negativa previa hacia el objeto, las exposiciones repetidas aumentan la negatividad de la evaluación. Por otra parte, le repetición exagerada puede llevar

a una especie de hartazgo que no favorecería, precisamente, una actitud positiva, sino todo lo contrario.

Pierre et al. (1934) afirma que “las actitudes y el comportamiento no siempre son congruentes”. **Baron et al.** (1998) Nos dice que debido a que “las actitudes y el comportamiento inciden variables relaciones con: la situación, las propias actitudes y los individuos; las cuales van a provocar que las actitudes y el comportamiento no siempre vayan en el mismo sentido”. (p. 12) María del Carmen Ortega Mate. (2018). Ciencias Psicosociales. San Petersburgo: Open Course Ware.

Para muchos autores la actitud no es la conducta en sí misma, sino una forma de predecir o proyectar las “posibles” conductas, basados en la actitud que se tenga hacia un objeto.

Rodríguez (1987), define actitud como “una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto social definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos a dicho objeto” (p. 337-338 (Miguel Aginaren. (2018). Técnicas de medición por medio de escalas. CEO. No. 14, 25.)

En términos generales se puede decir que las actitudes han sido estudiadas porque predicen conductas, desempeñan funciones específicas para cada persona y son la base de situaciones sociales.

La formación de actitudes se basa en el conocimiento que las personas realizan de un objeto actitudinal y a través de este conocimiento se constituye una representación cognitiva que incluye información cognitiva, afectiva y conductual.

Desde la visión del condicionamiento instrumental las actitudes serán potenciadas o suprimidas, dependiendo de los resultados positivos o negativos que se presenten, donde los primeros tenderán a fortalecer la actitud y los segundos tenderán a inhibirla, por lo tanto es importante señalar que las actitudes se adquieren desde la interacción con otros, es por ello que se desarrollan actitudes positivas hacia aquellos objetos sociales (personas o grupos) que recompensan o hacen sentir bien y actitudes negativas hacia aquellos que causan daño o afectan negativamente.

Respecto a la fuerza de la actitud, se señala que las actitudes más fuertes predicen mejor la conducta que actitudes más débiles, esto se debe a que las actitudes generadas a

través de la experiencia directa son más intensas que las adquiridas por la observación de otros. Otra variable que influye en la fuerza del vínculo actitud-conducta es el interés propio en el objeto actitudinal, es decir, la importancia que tiene para la persona.

Fishbein y Ajzen (1980; citado en Ajzen, 1991) proponen que “la intención es sólo predecirán la conducta cuando está bajo el control voluntario de la persona”. Ajzen (1991), en el intento por extender el modelo a conductas involuntarias, propuso la teoría de la acción planeada. Esta teoría sostiene que la ejecución de una conducta también está influida por factores fuera del control del sujeto. (p.9) (Abraham Okuda. (2019). Modelo de acción razonada. 28 de noviembre del 2021, de UV Sitio web: <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Modelos-de-accion-razonada.pdf>)

También es importante hacer hincapié a las actitudes que deben tomarse o plasmarse en un ámbito en especial, el cual en mi caso es el de la salud. Este durante toda una vida ha dado mucho de qué hablar ya que abarca en gran parte las emociones tanto del personal de salud como del paciente ambos factores se ven involucrados.

Por la constante relaciones que se tiene entre ambos. Ya que es una convivencia diaria y se ve reflejada en la recuperación de los pacientes, muchas veces el paciente tiene problemas o incluso ese problema es el factor de su enfermedad, pero si la interacción entre ambas partes no es buena nunca nos llegaremos a enterar la razón de porque la persona está mal o que fue lo que le conllevó a estar mal.

Como profesionales de la salud se está continuamente intentando o bien modificar actitudes o fomentar la adquisición de aquellas que benefician la salud. Conocer nuestras actitudes, las de los pacientes y las familias que vamos a atender. Y las variables que favorecen su cambio nos va hacer muy útil por diversos motivos, por ejemplo; está demostrado que nuestras actitudes repercuten en la de nuestros pacientes, a través tanto de la comunicación verbal y no verbal.

Las actitudes de los pacientes están muy relacionadas con su salud y la adherencia a los tratamientos y conocer las variables implicadas en el cambio de actitudes nos va a permitir proporcionar información más persuasiva y eficaz.

En conclusión, la actitud es la que nos ayuda a desenvolvemos ante los problemas y exigencias de la vida diaria, hay actitudes positivas y negativas y ya depende de cada persona

que actitud tomar ante cada situación, también el ser humano es capaz de modificarlas para cambiar el rumbo de sus vidas, uno decide que actitud tomar ante la vida.

Los valores son gran apoyo para que nuestras actitudes sean de lo más positivamente posibles, los desarrollos de estas actitudes positivas aportaran mucho a su personalidad. El que existan muchos valores no quiere decir que le debemos quitar importancia a los que en ocasiones no se ponen en práctica. Debemos pensar muy bien cómo llevarlos a cabo para que en desarrollo de los valores aporten a la actitud personal.

Es muy importante tomar en cuenta que cada persona es quien quiere ser y no simplemente nuestra actitud puede ser por el simple hecho de decir que es heredofamiliar o que las experiencias. Y si nos cuestionamos este concepto nuestras actitudes, acciones, decisiones, son lo que nosotros queremos que sea.

Por ultimo solo queda decir que los valores solo adquieren valor e importancia cuando son aplicados cuando manejamos actitudes positivas basadas en ellos. No se puede creer que una persona posee valores por el simple hecho de conocerlos es necesario que los aplique en todo momento con todas las personas sin importar la situación.

Considero que es de suma importancia realizar un autoanálisis de la lista de valores, para saber si los hemos cultivado o no. Debemos ser siempre leales y comprometidos, sobre todo participar en actividades, donde de una manera u otra se promuevan los valores y se practique la solidaridad.

Esto nos llevara a tener una actitud positiva ante las diversas circunstancias que se nos presenten, puesto que la mayoría de ocasiones el cambio trae una posibilidad positiva de aprendizaje y crecimiento.

No olvidemos que cada meta requiere que cambiemos y nos adaptemos a nuevas realidades, razón por la cual debemos ser proactivos: buscar y promover cambios para llegar al éxito.

Tal y como establece el autor **Herm Albright** “puede que una actitud positiva no resuelva todos tus problemas, pero molestará a suficientes personas para que el esfuerzo merezca la pena”.

Bibliografía:

- + UDS (2021). Antología psicología y salud, unidad 4: Áreas de aplicación (97 – 120 pág.). Recuperado el 28 de noviembre de 2021). <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%20%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>.
- + Enrique Ataide. (M. DCCC.II.) Manual de Epicteto. Madrid. Filosofo Moralista. R.C.
- + Miguel Aginaren. (2018). Técnicas de medición por medio de escalas. CEO. No. 14, 25.
- + Abraham Okuda. (2019). Modelo de acción razonada. 28 de noviembre del 2021, de UV Sitio web: <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Modelos-de-accion-razonada.pdf>