



**Nombre de alumnos: Yazmin  
Guadalupe Aguilar Aguilar.**

**Nombre del profesor: L.E. Luis Ángel  
Galindo Arguello.**

**Nombre del trabajo: UNIDAD 1-  
ACTIVIDAD 1- ENSAYO.**

**Materia: Psicología y salud.**

**Grado: 1.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: C.**

Comitán de Domínguez Chiapas al 24 de septiembre de 2021.

## INTRODUCCION.

El tema del cual se trata este ensayo, es “comportamiento y salud”.

El objetivo es que el lector pueda comprender de una forma más fácil y resumida el tema, porque es muy importante que puedan comprender como influye en la vida diaria, en la nuestra y en la de los demás.

¿Se preocupa por su salud? ¿se ha preguntado, sí su vida es saludable?

El tema da respuesta más a fondo sobre estas interrogantes y más.

Nuestra salud es primordial e importante, ya que sin ella no podemos vivir felices, ni tranquilos, es fundamental para vivir. Hoy en día hay personas que no se preocupan por su salud y no cuidan de ella.

El comportamiento y la salud, están muy relacionados, los hábitos que tenemos, son los responsables de nuestra salud también.

Una persona que hace ejercicio, que tiene una vida saludable, es más probable que viva más años, que una persona con una vida no saludable, como que no se alimente bien, que fume o tome alcohol, y muchas cosas más que dañen su salud.

Por ello ciertamente, algunas personas se recuperan en un corto tiempo de alguna enfermedad, a diferencia de otro tipo de personas en las que la misma enfermedad causa largos periodos de covalencia. También es normal encontrarse con personas que a lo largo de su vida son más susceptibles a contraer enfermedades víricas y personas que a pesar de estar expuestas a las mismas enfermedades no se ven afectadas y permanecen sanas.

Desde la antigua Grecia, ya existía una relación entre personalidad y enfermedad (psicología y fisiológica), en relación a esto, Hipócrates presento su biotipología humoral-temperamental, en la que proponía una explicación fisiológica de las diferencias individuales en la conducta, relacionado a si mismo las disposiciones biopsicológicas de la personalidad con la susceptibilidad a padecer determinadas enfermedades.

La psicología de la salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y la enfermedad.

Más adelante en el desarrollo del ensayo, se explica más a fondo como se relaciona el tema de comportamiento y salud, con nuestra vida.

Mencionado al principio también dará respuestas, si su vida es saludable, a conocer los factores físicos, psicológicos y sociales.

## COMPORTAMIENTO Y SALUD.

Ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores físicos, psicológicos y sociales. Pero las principales causas de muerte están relacionadas con actividades voluntarias de la persona. A pesar de los enormes avances de la medicina, la enfermedad sigue siendo un mal apocalíptico.

Un estudio epidemiológico, ya clásico, realizado en un condado californiano demostró cómo un patrón o estilo de vida determinado estaba asociado con el ser y sentirse saludable. No fumar, no beber en exceso, hacer ejercicio, dormir de siete a ocho horas, un peso equilibrado, un desayuno abundante, no comer entre comidas... resultaron ser hábitos, en conjunto, excelentes predictores de una vida significativamente más larga y sana.

Influye demasiado la sociedad, nos dejamos llevar por la sociedad, depende mucho de cada uno el decidir si vivir sanamente o mal. Pero difícilmente las personas siguen lo sano, porque prefieren encajar con el resto, aun sabiendo que está mal lo que hacen o consumen.

El beber alcohol es muy agresivo para la salud. El 23% de los accidentes de tráfico mortales se produce por consumo de alcohol o drogas. Cada año mueren en el mundo 3.3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo del alcohol, lo que presenta un 5.9% de todas las defunciones.

El uso nocivo del alcohol es un factor causal de 200 enfermedades y trastornos.

Muchas personas abusan de la comida y no tienen un peso equilibrado, tanto niños, como personas adultas. De acuerdo a un informe de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), durante la pandemia Covid-19, muchos países aumentaron su índice de obesidad en personas adultas. México ya ocupa el segundo lugar con un porcentaje del 32.4 % y en el rubro infantil, nuestro país ocupa el primer lugar debido a que en la actualidad el 16.8 % de los menores tienen obesidad.

Debemos alimentarnos sanamente, como:

Comer verduras como: de hoja verde oscura, tomates, hierbas frescas, brócoli, espinacas, zanahorias, col, guisantes. Que están llenas de vitaminas (A, C, B), fibra y minerales.

Frutas como: toronja, piña, aguacate, arándanos, manzanas, granadas, mango, fresas, arándanos rojos, limones, durián, sandía, aceitunas, moras, naranjas, plátanos, uvas, guayaba, papaya, cerezas. Contienen vitaminas (A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, sílice, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros). Aportan fibra, principalmente celulosa y pectinas.

Los cereales integrales, los mejores cereales integrales son copos de avena, germen de trigo, copos de maíz, centeno, alforfón o cebada.

Leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como; queso panela, queso oaxaca, requesón, queso cottage, yogur natural, yogur para beber sin grasa, jocoque, bebidas de lactobacilos.

Variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras (pollo, conejo, pescados), huevos, legumbres, productos de soya, nueces y semillas.

Para tener un peso equilibrado y estar sanos, así también para prevenir enfermedades como glucosa (azúcar) alta en la sangre o diabetes, presión arterial alta (hipertensión), nivel alto de colesterol, triglicéridos en la sangre, cálculos biliares y problemas de hígado.

Otro hábito que debemos tomar en cuenta también es que debemos dormir 8 horas, tiene muchos beneficios como:

Aumenta la concentración.

No dormir suficiente es uno de los principales responsables de las distracciones que tenemos, el estrés y la mala memoria.

Lucir más atractiva(o).

Te ayudara lucir más joven y bella, ayuda a que tu pelo, cabello y uñas se regeneren de manera más rápida y adquieren un brillo natural.

Tendrás más energía.

El nivel de energía aumentará más, disminuirá notablemente el cansancio o sueño que puedes llegar a experimentar durante las primeras horas del día, tendrás buena actitud, mejorará tu humor y aumentará tu creatividad.

También cuidas tu salud, cuando duermes 8 horas al día disminuyes el riesgo de padecer obesidad, diabetes y algunas enfermedades cardiovasculares, como hipertensión. Mejorará el metabolismo y a tener una mejor digestión.

Sin embargo, con frecuencia, la salud se equipará a la ausencia de enfermedad. Así, la salud parece buscarse exclusivamente en el hospital, como lugar de curación. Y cuando un sistema sanitario público entra en crisis da la impresión de quebrantarse la salud del país en el que eso ocurre. A pesar de los enormes avances de la medicina, la enfermedad sigue siendo un mal apocalíptico.

Ya mencionado anteriormente los factores físicos y sociales. Mencionaremos los factores psicológicos.

La salud física y mental están directamente relacionadas. Así, cuando una presenta algún desequilibrio, la otra se ve completamente afectada. Debe de existir un equilibrio perfecto entre ambos sistemas puesto que, de no ser así, el cuerpo entero se ve perjudicado.

En 1974, un abogado canadiense llamado Marc Lalonde publicó un artículo en el que explicaba cuáles eran los factores que determinaban la salud tanto física como mental de un ciudadano. Años antes de publicarlo, este ilustre jurista había sido ministro de Salud y de Bienestar Social en su país.

En el documento se indicaba que la salud de los ciudadanos se veía afectada por otros agentes más allá de los biológicos y socio-económicos. Según el informe, la salud pública y, en general, la asistencia sanitaria influirían en gran parte en estos problemas.

Tomando como inicio este planteamiento, Lalonde establece cuatro categorías en las que se dividen estos factores que afectan a la salud:

1. Biología humana: Genética. Este factor es uno de los más difíciles de cambiar, puesto que va relacionado de manera directa con cada individuo, por lo que es diferente en cada caso. Si bien es cierto que existen factores que predisponen a sufrir una enfermedad, el estilo de vida también influye. En concreto, se trata de un 20%; por lo tanto, es muy importante mantener una buena alimentación y hacer ejercicio físico.
2. Medio ambiente:
  - Factores sociales.  
Aquí es donde se encuentra el famoso factor socio-económico, pues se dice que el desempleo y la pobreza pueden llegar a causar una desintegración social, lo que aumentaría el riesgo de sufrir estrés, depresión y ansiedad. Otro ámbito bastante influyente es el de la familia. Una persona con problemas familiares tiende a ser más inestable emocionalmente, así como las personas con pocas amistades, menos sociables que viven en relaciones tóxicas.
  - Factores físicos: se engloba todo lo que se refiere al ambiente que rodea a una persona en relación con la contaminación. Entre ellos podemos mencionar: El uso de aerosoles, el ruido (un factor que no se considera, pero influye de manera relevante). La presencia excesiva de ruido, ya sea en el trabajo o en casa, puede llegar a causar estrés, ansiedad, insomnio y, por consiguiente, problemas de audición.  
También la contaminación atmosférica.
3. Estilo de vida.  
  
Es llevar un estilo de vida saludable es algo totalmente individual y, según Lalonde, representa aproximadamente un 45% de los factores. Las principales áreas cubiertas en este ámbito son: la falta de ejercicio y la mala alimentación.
4. Atención médica.  
Por último, se encuentra la atención médica, o, como Lalonde lo denomina, Sistema de Asistencia Sanitaria.  
Según sus propias palabras, la atención médica que reciba el paciente puede influir hasta en un 30% en su salud. La accesibilidad, el precio y el trato son sumamente importantes para el paciente cuando tiene que recibir un diagnóstico.

La psicología de la salud constituye uno de los campos aplicados de la psicología cuya aparición es relativamente reciente. Sus aportaciones fundamentales se han basado en una nueva forma de abordar el proceso salud-enfermedad, en la que los aspectos psicológicos, sociales y comportamentales- y no solo los estrictamente biológicos- tiene un papel relevante en la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y su tratamiento. La psicología de la salud es una disciplina aplicada.

Sus funciones más importantes se centran en la promoción, mantenimiento y cuidado de la salud, así como la prevención de la enfermedad.

Su participación en el diseño y estructuración de las políticas de salud y del sistema que las ejecuta.

Uno de los problemas más frecuentes a los que se enfrenta el psicólogo de la salud en la práctica profesional es el estilo de vida. Debemos tener presente que la educación y la socialización son categorías que influyen en el aprendizaje de la apropiación del modo de vida, la estructuración de la personalidad, la formación del estilo de vida, la conformación humano-subjetivo de las condiciones de vida, de su sentido social y personal y la aceptación, estimación y justificación de su grado de calidad en el contexto de cada cultura. La psicología de la salud cuenta con aplicaciones y ámbitos de actuación de los cuales se vale para lograr tanto en el individuo sano como en el enfermo un mayor equilibrio y adaptación, bienestar, inserción social, autocuidado, etc, a través de múltiples tareas.

Reflejan algunas tareas que se realizan en este sentido ante un problema de salud que es el estilo de vida, proponiendo estrategias y técnicas para mejorar el estilo de vida y con ello la salud.

## CONCLUSION:

Ahora que hemos visto todo lo anterior, podemos entender que el tema es muy importante, que el comportamiento y la salud, están muy asociados a nuestra vida.

Porque depende mucho de nuestro estilo de vida, el cómo estará nuestra salud, entre ambos debe haber un equilibrio. Debemos de tener una vida saludable para vivir muchos años más, debemos tener buenos hábitos como: el hacer ejercicio, alimentarnos bien comiendo sanamente y no comer tantas frituras que le hacen daño a nuestro cuerpo, aumentando el peso y afectará nuestra salud.

Como vimos los factores físicos, psicológicos y sociales, se involucran mucho. El no tener una buena atención medica afecta nuestra salud.

En la carrera de licenciatura en enfermería, influye también, ya que la responsabilidad como licenciados en enfermería es cuidar de los pacientes, cuidar de su salud y tratarlo de forma amable, que siempre se mantenga el respeto, su intimidad (en caso de una exploración física) y tener una buena relación, una buena comunicación.

Al igual que será responsabilidad, no solo cuidar los enfermos, sino los sanos. En función de evitar que se enferme, mediante la promoción y la prevención para evitar las enfermedades.

Como cada año hay muchas campañas de salud que realiza la OMS, como el día mundial de la salud (7 de abril), día mundial sin tabaco (31 de mayo), etc.

Es nuestra responsabilidad como humanos cuidarnos, y si no llevas una vida saludable es momento de cambiar tus hábitos, empezando con dejar a un lado los hábitos malos, como dejar el alcohol, las drogas, la comida en exceso, la comida chatarra.

Y empezar con una alimentación sana, hacer ejercicio, dormir bien (8 horas o más), para vivir más tiempo y sanamente.

También tener buenas relaciones interpersonales, con personas que lleven un estilo de vida sano, que sean personas que influyen a las cosas buenas y no a las malas.

Se pudo confirmar que la frase ser y sentirse saludable está determinado por múltiples factores físicos, psicológicos y sociales. Abordamos cuales fueron esos factores y cómo podemos cambiar nuestro estilo de vida.

Debemos ser conscientes del estilo de vida que estamos llevando y reflexionar, si está bien o mal. Y no ser como el resto, solo por encajar. Ser una persona saludable nos dará muchos beneficios y nuestro cuerpo lo agradecerá, sintiéndose con energía, con ánimo, con alegría, ser felices y vivir tranquilamente.

Bibliografía:

UDS (2021). Psicología y salud, 1er cuatrimestre de enfermería, UDS.

Referencias:

<https://www.saludiarario.com/ranking-los-10-paises-con-mayor-indice-de-obesidad-covid-19/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>

<https://elperiodico.com.gt/cultura/salud/2020/08/29/beneficios-de-dormir-8-horas-diarias/>

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>

<https://mejorconsalud.as.com/4-principales-factores-que-influyen-en-tu-salud-fisica-y-mental/>

<https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/la-psicologia-de-la-salud-y-su-papel-en-el-desarrollo-de-estilos-de-vida-saludables/>