



Nombre del alumno: José Fernando Aguilar
Gómez

Nombre del profesor: Psic. Luis Ángel Galindo
Arguello.

Nombre del trabajo: Ensayo del tema
“Comportamiento y salud”

Materia: Psicología y salud

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo: C

Comportamiento y Salud

Introducción.

En el presente ensayo abordaré el tema de comportamiento y salud, para tal efecto es importante conocer el concepto de comportamiento, este se trata de la forma de proceder de las personas frente a los estímulos y en relación con el entorno, las acciones de un sujeto dependen tanto de estímulos externos, así como de su propia actitud, por otra parte el concepto de salud según la definición de la (OMS), dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Alcántara, 2008). El hecho de ser y sentirse bien, implica que existieron diversos factores tanto físicos, psicológicos y social, que influyeron para dicho comportamiento y estado de salud. Mantener el cuerpo con buena salud es un deber, de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente fuertes y claros.

Es una decisión individual, el mantener una buena salud física o mental, si decidimos mantenernos sanos es necesario involucranos en buscar los medios necesarios, tales como tener una alimentación saludable, ejercicios físicos y control de nuestra mente.

Para el estudio del tema comportamiento y salud, es necesario la intervención de la psicología de la salud, ya que esta disciplina establece una excelente alternativa para poder comprender los mecanismos de la salud y la enfermedad, así como para la prevención y el manejo de la enfermedad, referente a sus componentes psicológicos.

En la actualidad, la salud ha adquirido un valor social muy importante, se aprecia un incremento progresivo en la preocupación de mantener una buena salud, diversas instituciones de salud, buscan alternativas para promocionar la prevención de diversas enfermedades, La importancia de la salud en algunos países, es realmente relevante, ya que incluso consideran a la salud como prioridad antes que la familia y el trabajo.

El estudio de los comportamientos de las personas, en relación con su salud, es ejemplo de la interacción entre los procesos psicológicos, los biológicos y los sociales. El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico

El propósito de la información que se presenta en este ensayo, es el de dar a conocer que rol juega el comportamiento con la salud y como el ser y sentirse bien está determinado por múltiples factores, diversos estudios antiguos demostraron cómo un patrón o estilo de vida

determinado, estaba asociado con el ser y sentirse saludable, es necesario conocer como el conocimiento de lo que es sano o no sano, no lleva consigo necesariamente el cambio de comportamiento.

Los vínculos que establece el ser humano con sus semejantes, como ser social, se ve reflejado en su salud y enfermedad. Las relaciones sociales, es uno de los factores determinante en la salud del ser humano, en la actualidad existen problemas de diversos tipos, que afectan emocionalmente y consecuentemente la causante de enfermedades.

La salud y el amor, son elementos íntimamente ligadas, se dice que, si vivimos una vida con amor, sabremos digerir más los acontecimientos de nuestra vida diaria, por lo tanto, manifestaremos sentimientos de paz y tranquilidad, el saber elegir nuestro circulo social es importante, porque es sano convivir con personas que nos hagan sentir bien, que hagan que nuestra calidad de vida cambie de manera positiva.

En el ser humano, su comportamiento, estilo de vida y sus relaciones interpersonales, influyen de forma decisiva sobre su salud. La Psicología es una herramienta fundamental para tener una buena salud, la psicología se encarga del estudio de la conducta humana.

El comportamiento es la relación entre nuestro comportamiento y nuestro bienestar general. Los comportamientos que nos afectan pueden tener sus raíces en un trastorno mental, o pueden estar vinculados al estilo de vida, al entorno, a las emociones o a toda una serie de otros factores desencadenantes. La decisión de estar saludable, esta en la forma de calidad de vida, que deseamos llevar.

Desarrollo

El tema de comportamiento y salud, en lo personal considero que es muy interesante, ya que relaciona la psicología con la salud. En la actualidad existen múltiples problemas al que enfrenta el ser humano, en su vida cotidiana, esto viene a repercutir en su salud tanto física como mental.

Al ser y sentirse saludable, esta influenciado por factores tanto físicos, psicológicos y sociales. Ciertamente nuestro cuerpo necesita cuidados que nosotros mismos podemos hacer, tales como el consumo de alimentos nutritivos, realizar ejercicios físicos con frecuencia y evitar todo tipo de adicciones que conlleven al daño del organismo. El factor psicológico influye de manera importante en el ser humano, porque también podemos enfermarnos sino sabemos controlar nuestra mente, el estrés es muy frecuente hoy en día, que afecta demasiado al ser humano, el estrés se describe como la sensación de agobio, preocupación y agotamiento. Por otro lado, el factor social influye debido a las características demográficas, las estructuras sociales, la cultura y el entorno.

Los factores sociales en la salud, se refieren a las condiciones en la que vivimos, aprendemos, trabajemos o realicemos cualquier otra actividad. Estos factores influyen en la salud y bienestar. Considero que, dentro de los factores sociales, influye el nivel de educación, la exposición a la violencia, así también al acceso a la atención médica.

Desafortunadamente en la actualidad, la delincuencia en nuestro país, cada día incrementa, lo que conlleva a la inseguridad en el patrimonio e integridad física de las personas, esto ha provocado que hoy en día vivamos más preocupados por nuestro entorno social y por la falta de mayor atención en esta problemática por parte de las autoridades de seguridad pública y de los demás entes que participan en cuidar y vigilar nuestra sociedad. Toda esta problemática con lleva que el ser humano se preocupe más y por tal razón se ve afectado en su estado físico y mental.

En la actualidad, las personas en algunos países, consideran a la salud como prioridad, antes que su familia o el trabajo, al respecto concuerdo con esa postura, porque si estamos bien nosotros, podremos cuidar y proteger a nuestra familia, y por lo mismo podremos desempeñarnos mejor en nuestras actividades diarias.

Cabe resaltar que hoy en día, la medicina ha tenido enormes avances, pero aun así la enfermedad sigue siendo un aspecto preocupante, esto derivado de que, en algunas enfermedades, los científicos aún no han encontrado un tratamiento eficaz. Aunado al

problema que aún existe en el tratamiento de algunas enfermedades, siguen apareciendo nuevas enfermedades, tal es el caso del COVID-19, que fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. El comportamiento del ser humano ante esta pandemia, se vio afectada por diversas situaciones, tales como el hecho del encierro para evitar el contagio, una mayor ansiedad, haciendo que nuestra visión de la realidad y nuestro comportamiento cambien.

En lo personal, considero que esta pandemia, nos ha afectado en gran manera en nuestro comportamiento, hoy en día salimos con miedo de nuestro hogar, porque tememos a que nos contagiemos, más sin embargo lo tenemos que hacer. Desde que comenzó esta pandemia dio un giro total en nuestras vidas, tenemos que ser más conscientes en el cuidado de nuestra salud, en muchos hogares ha habido familiares fallecido, dicha situación ha afectado emocionalmente a las personas. En el ámbito de la salud, se debe concientizar que debemos consumir alimentos saludables y ejercitarnos, porque es una forma de tener una mente y cuerpo y sano.

Derivado de diferentes situaciones problemáticas, al que se enfrenta el ser humano, es común la presencia de trastornos tales como la ansiedad y la depresión, los trastornos de ansiedad con frecuencia van de la mano de la depresión. Las personas con trastornos de ansiedad enfrentan sentimientos intensos e incontrolables de ansiedad, temor, preocupación o pánico. Estos sentimientos pueden interferir con las actividades diarias y pueden durar por bastante tiempo. El comportamiento de una persona deprimida o ansiosa, es el desamor, falta de motivación y aspiraciones, es en este proceso en la cual la salud se deteriora, tanto física y mental. Desde mi perspectiva personal, considero que todo ser humano esta propenso a sufrir un trastorno, por lo tanto, se debe prevenir, acudiendo a los especialistas para recibir tratamiento u orientación. Cabe resaltar que las instituciones de salud, juegan un papel muy importante en lo referente a la promoción y prevención de enfermedades y adicciones, por lo tanto, es necesario que estas instituciones asuman el rol que les corresponda de manera eficiente y eficaz.

En los últimos años, ha resaltado una nueva disciplina, como una alternativa para el mejoramiento del comportamiento, me refiero a la psicología de la salud, esta se considera una excelente alternativa para comprender los mecanismos de la salud y la enfermedad, así como para la prevención y el manejo de la enfermedad, en lo que se refiere a sus componentes psicológicos. Es necesario recurrir a los profesionales de salud, para tener la certeza de un diagnóstico y tratamiento confiable, que permita el mejoramiento de nuestra salud.

Partiendo de la siguiente pregunta, ¿Cuál es la influencia del comportamiento en la salud?, al respecto considero que una de las influencias más importantes, es analizar las actuales causas de morbilidad y mortalidad, estas causas dan cuenta del papel del comportamiento del ser humano.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. El objetivo de este comportamiento debe ser biopsicosocial (Cortés Vázquez, 2009).

Cabe mencionar que las conductas saludables, se refieren a las distintas actitudes orientadas hacia la salud que adoptan las personas y que están influidas por el entorno social, político y económico en el que viven. Ciertamente cada individuo toma la decisión sobre su forma de vida, unos reflejan actitudes positivas o negativas, y son las actitudes positivas las que influyen a llevar una vida saludable, porque consideran a la salud como su prioridad, la actitud que manifiestan es tranquilidad, ellos afrontan la vida de una manera equilibrada.

El ser humano, por lo general somos de doble ánimo, porque muchas veces manifestamos comportamientos, que no sentimos. Por ejemplo, si estamos enfermos, nuestras actitudes físicas manifiestan lo contrario, esto en lo personal considero que no es correcto, porque manifestar un comportamiento que no concuerda el interior con el exterior de nuestro ser, es engañarnos a nosotros mismos.

En la actualidad, existen muchas investigaciones que aseguran que existen factores de riesgo a la hora de contraer un gran número de enfermedades tanto físicas como mentalmente. Es decir, hay unos estilos de vida más saludables y otros que se les considera inapropiados y dañinos. Cabe mencionar que el solo conocimiento de lo que es sano o no, no lleva consigo necesariamente el cambio de nuestro comportamiento, para ello es necesario que ese conocimiento se lleve a práctica en nuestra persona.

En relación a los factores emocionales, cabe destacar que el miedo, la ansiedad, la ira, la depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

Es muy probable que, en cierto momento de nuestra vida, hallamos experimentado el sentimiento de ira o manifestaciones coléricas. La ira es una emoción humana natural como la felicidad, la tristeza y el miedo, y forma parte de la vida del ser humano. Más, sin embargo,

hay personas que sufren episodios frecuentes e intensos de ira, que afectan seriamente en su vida diaria, desembocando en un comportamiento destructivo. Es necesario hacer mención que entender la ira y empezar a manejarla es algo muy diferente.

Es evidente que la ira, es un sentimiento contrario a la humildad, la ira conlleva emociones que se expresan a través del resentimiento o de la irritabilidad, los efectos de la ira incluyen aumento del ritmo cardiaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina, por su parte la humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades. A causa de la ira, existen confrontaciones verbales entre los seres humanos, que conllevan a enemistad y sobre todo en daños psicológicos y físicos.

Un sentimiento por excelencia, que ayuda en nuestra salud, es precisamente el amor, este sentimiento es considerado supremo, nos inspiran y nos motiva. Con este sentimiento no solo nos preocupa nuestra persona, sino también en el bienestar de nuestros semejantes.

En otras perspectivas, las personas con un mayor número y calidad en sus relaciones interpersonales influyen en la salud. Sin embargo, es necesario tomar en cuenta que, al interactuar con nuestros semejantes, seamos selectivos, y sobre todo recíprocos, es decir si ellos nos hacen sentir bien, nosotros debemos hacer lo mismo.

Tres aspectos importantes que se debe resaltar es precisamente, el comportamiento del individuo, su estilo de vida, sus relaciones interpersonales, porque influyen de forma decisiva sobre la salud. El cuidar nuestra salud debe ser una prioridad durante cualquier etapa de nuestra vida. Esto nos ayudará a tener una mejor calidad de vida. La importancia de cuidar nuestra salud también abarca el aspecto psicológico y las emociones.

Salud y enfermedad son las dos caras de una misma moneda: Presencia y ausencia (Cabanyes Javier, 2018), coincido con el autor, en decir que la salud es contraria a la enfermedad, es decir bienestar y malestar.

Teniendo una actitud positiva ante la vida, comenzar con relaciones sabas, limitando las situaciones de estrés y propiciar el optimismo son prácticas que debemos tomar en cuenta, ya que esto nos ayudará a que nuestra salud mejore.

Conclusiones

En conclusión, la salud no depende únicamente de factores biológicos o hábitos de vida sino, que existen, múltiples condicionantes y necesidades sociales que conforman la forma de vivir y enfermar de cada sector de la sociedad.

Como propuesta personal, considero que las instituciones de salud, a través de sus coordinaciones de promoción de la salud, realicen actividades tanto en escuelas, en el trabajo o en espacios públicos, fomentando la prevención de enfermedades y adicciones, el proceso de promoción permite a las personas incrementar su control sobre determinantes de la salud y en consecuencia a mejorarla.

En base a la carrera de enfermería a la cual estoy cursando, el conocer acerca del comportamiento y salud, es importante, porque me va a permitir distinguir los distintos factores que influyen en la enfermedad, y eso es necesario para que yo pueda realizar mi labor adecuadamente.

El gozar de buena salud es una de las principales ambiciones de cualquier ser humano. Pero no solo las personas se preocupan por su salud, sino también el Estado a través de sus instituciones de salud. Un buen estado general de salud para un país, es importante porque contribuye al bienestar general y mejora de su capital humano. Para un país, una población sana es un requisito indispensable para la productividad y prosperidad económica. La mejora de la salud debería ser un objetivo de todas las políticas y de todos los sectores.

En la carrera de enfermería, es necesario conocer sobre la conducta ética de enfermería, siendo este, el comportamiento ideal del enfermero(a) con moral, lealtad, prudencia, respeto y con un comportamiento social aceptable durante la atención y cuidado de los pacientes. El comportamiento del profesional de la salud como enfermero, deberá siempre orientarse al código de ética, es decir en la toma de decisiones y opiniones.

Como enfermeros, no debemos dejar nada al azar, si el objetivo es mejorar la relación enfermero-paciente. Debemos ofrecer una atención de calidad, aunque en ocasiones existen situaciones tensas donde los nervios pueden jugarlos malas pasadas.

Si bien existen multitud de protocolos de actuación para mejorar la relación enfermero-paciente, hay reglas psicológicas que no se aprenden en los manuales, pero sí ejerciendo la profesión, con la forma de comunicación que demuestre al enfermero, que el paciente le ha entendido.

Fuentes bibliográficas:

Alcántara, G. (01 de Junio de 2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la salud*. Recuperado el 17 de Septiembre de 2021, de dialnet.unirioja.es:

<https://dialnet.unirioja.es>

Cabanyes Javier, M. M. (2018). *La salud mental y sus cuidados*. España: Eunsa.

Cortés Vázquez, E. (01 de Marzo de 2009). *El comportamiento de salud desde la salud: la salud como proceso*. Recuperado el 17 de 09 de 2021, de pepsic.bvsalud.org:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v14n20/v14n20a08.pdf>