



Nombre de alumnos: Adamari Zuñiga Villatoro

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y salud

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Septiembre de 2021.

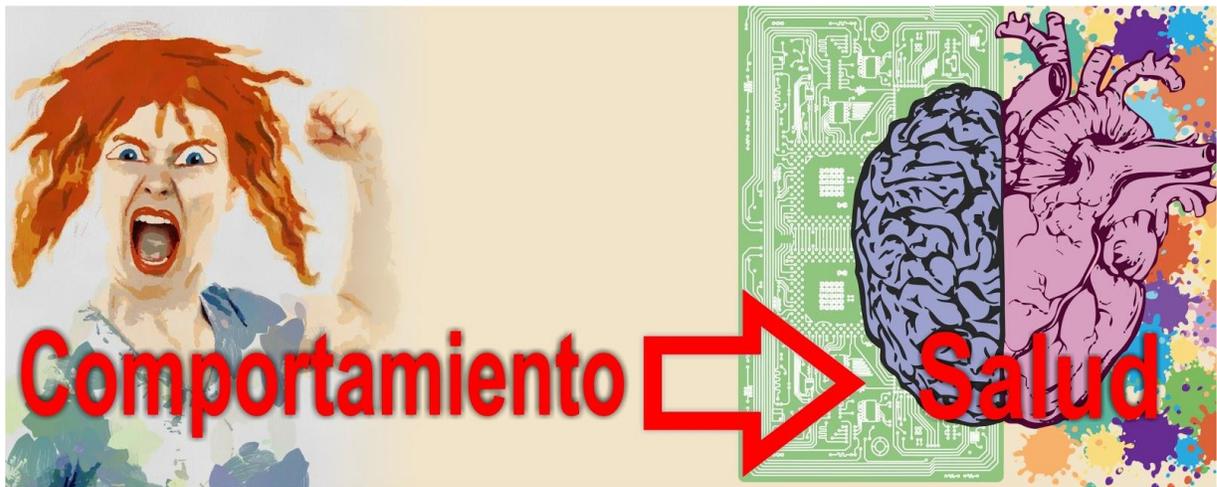
Introducción

En este ensayo abordaremos el tema de "Comportamiento y salud" ya que es un tema verdaderamente importante y en el encontraremos las respuestas de nuestras preguntas que nos han surgido a lo largo del tema.

La salud es hoy día un valor social en alza; en recientes estudios longitudinales se aprecia su incremento progresivo, mientras que otros valores, como el civismo o los derechos de la mujer, están en declive. Su importancia se sitúa en algunos países incluso por encima de la familia o el trabajo. A pesar de los enormes avances de la medicina, la enfermedad sigue siendo un mal apocalíptico. Se habla de crisis de los sistemas de salud, y es que, como es bien sabido, en las últimas décadas se ha producido un estancamiento del indicador más robusto de salud, la mortalidad, en parte porque todos esos logros no parecen estar sino muy relativamente contra las tres grandes causas actuales de muerte: los padecimientos cardiovasculares, el cáncer y los accidentes de carretera. Tres C que están en relación con ciertas actividades voluntarias de las personas: si hacen ejercicio, si practican una vida sedentaria, si fuman o beben en exceso, si utilizan cinturones de seguridad, etcétera. 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. En definitiva, esa y otras muchas investigaciones ponen inequívocamente de relieve que existen factores de riesgo a la hora de contraer un gran número de enfermedades. Es decir, hay unos estilos de vida saludables y otros insanos. Pero el solo conocimiento de lo que es sano o no lo es no lleva consigo necesariamente el cambio de comportamiento. Ello se ve muy claramente en el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Se han establecido claramente las formas en las que se contrae esa enfermedad y, por tanto, cómo puede prevenirse; pues bien, ciertos grupos de alto riesgo se resisten a seguir las indicaciones que las campañas de prevención difunden. Es importante hacernos una pregunta, antes de comenzar a abordar por completo el tema y es, ¿Cómo lograr que las personas se conduzcan saludablemente o establezcan vínculos adecuados?

La psicología, como ciencia del comportamiento, puede dar respuesta a tales preguntas; sus hallazgos han demostrado ser útiles a la hora de producir cambios positivos, tanto en el estilo de vida de las personas como en el tamaño y calidad de sus interacciones. Sin

embargo, el lugar de residencia de la producción de tales cambios o, en otros términos, el hábitat de la prevención es, sin duda, la comunidad. Todo poder político que desee potenciar la salud deberá ocuparse de ampliar y maximizar los recursos comunitarios. bajo los auspicios de la Organización Mundial de la Salud, el Consejo de Europa y por iniciativa de diversas instituciones italianas, ha tenido lugar recientemente en Roma un seminario con el título Perspectivas europeas en psicología de la salud. Con asistencia de representantes de más de 20 países y de las más importantes asociaciones mundiales de psicología, durante tres días se ha puesto en común lo que en cada país ocurre en las diversas áreas de aplicación de la psicología en el ámbito de la salud en los distintos países.



“Comportamiento y salud”

La salud del comportamiento y la salud suelen utilizarse indistintamente. Pero, aunque suenan parecidos y tiene algunas similitudes, representan dos campos distintos de la salud. Para ayudar a aclarar, se ha reunido una explicación de las diferencias entre la salud y el comportamiento, además de información sobre qué hacer si se sospecha que se tiene un trastorno que cae en una o más distinciones.

(Antes de hablar de cómo obtener ayuda para la enfermedad mental, si usted o un ser querido sufre de un trastorno de salud mental, sepa que existen recursos sobre cómo obtener ayuda para la enfermedad mental y controlar esos comportamientos. Acuda a un médico de cabecera o a un profesional de la salud mental para iniciar el camino hacia la recuperación, que puede incluir tratamiento ambulatorio, hospitalario o residencial)

La salud del 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 vinculado al estilo de vida, al entorno, a las emociones o a toda una serie de otros factores desencadenantes. Algunos ejemplos de conductas problemáticas como el abuso de sustancias, los trastornos alimenticios y la impulsividad.

Quienes buscan tratamiento de salud del comportamiento, buscan abordar los comportamientos que les causan angustia, ya sea porque forman parte de un trastorno de salud mental más amplio o porque les impiden llevar una vida plena y saludable. Uno de los tratamientos más utilizados para la salud del comportamiento es la terapia cognitivo-conductual(TCC), en la que un profesional de la salud mental trabaja con un individuo para identificar los patrones de pensamiento detrás de ciertos comportamientos y trabajar a través de ellos de manera más saludable.

La salud mental se refiere al bienestar general de un paciente en relación con su biología, su entorno y su comportamiento. Piense en ello como si cayera bajo el paraguas de la salud del comportamiento, ya que todos los trastornos mentales tienen comportamientos asociados exclusivos de su diagnóstico. La clara diferencia aquí, sin embargo, es que la salud mental se refiere a todo el estado de ser de un individuo, mientras que la salud conductual se centra solo en sus acciones.

Los trastornos de la salud mental suelen ser complejos, con múltiples causas fundamentales tanto biológicas como ambientales. Mientras que las conductas problemáticas pueden impactar la vida de un individuo en solo una o dos formas, la mala salud mental tiende a impregnar todas las áreas, llevando a una reducción

general de la calidad de vida de una persona. Los trastornos de la salud mental requieren un tratamiento profesional, y debido a que están fuertemente ligados a la química cerebral, a menudo también requieren medicación.

Hay muchos tipos de condiciones de salud mental, incluyendo:

Depresión

Ansiedad

Trastorno de estrés postraumático

Trastorno bipolar

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Trastorno obsesivo compulsivo

Esquizofrenia

¿Cómo lograr que las personas se conduzcan saludablemente o establezcan vínculos adecuados? Para ser una persona sana hay que tener buena salud física, pero también necesitamos sentirnos bien emocionalmente y disponer de un entorno favorable, lo que nos permitirá afrontar mejor las situaciones de estrés y ansiedad que se presenten. Asimismo, el humor es un ingrediente esencial de vida y bienestar. Por este motivo, el Departamento de Salud difunde una serie de sketches incluidos dentro de una iniciativa denominada Irrizetak.

“Irrizetak”: el humor beneficia seriamente a la salud.

Consejos que ayudan a tener una salud plena:

Cuidar su alimentación

Ejercitar su mente

Evitar tomar tóxicos

Disfrutar de su sexualidad

Realice actividad física

Cuidar sus relaciones sociales

Dormir bien

Aprenda a manejar sus emociones

No se auto medique

Tenga momentos para usted

Pida ayuda cuando lo necesite

Exteriorice sus sentimientos

Salud Mental

La salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Además es un estado de bienestar en el que la persona:

- Realiza sus capacidades
- Contribuye a su comunidad
- Es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida
- Trabaja de forma productiva

(Organización Mundial de la Salud)

Problemas en salud mental
Los más comunes a nivel mundial son:

- Depresión
- Ansiedad
- Adicciones como el alcoholismo y tabaquismo

Primera ayuda psicológica:
Respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda.
Dirigida a personas angustiadas, afectadas recientemente por un acontecimiento crítico grave y pueden ser tanto en niños(as) como adultos.

Última actualización: 10 de octubre del 2016 / Diseño: Dirección General de Información en Salud

Fuentes:

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



De acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México (ENEP), se estima que los trastornos mentales afectan a casi el 30 por ciento de la población. Además, 3 millones de personas son adictas al alcohol, 13 millones son fumadores y hay más de 400 mil adictos a psicotrópicos. Se ha documentado que entre el 1% y el 2% de la población adulta ha intentado suicidarse y la tasa de suicidios consumados tiene una tendencia al alza, en este sentido en la actualidad, el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años.

El panorama actual de la salud mental indica que los trastornos más frecuentes es el trastorno de ansiedad, déficit de atención, esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión y el uso de sustancias, así como los intentos suicidas. Un dato aun de mayor interés es que de cada

cinco personas que padecen un trastorno solo uno recibe un tratamiento, y una persona con un trastorno mental visita cinco médicos antes de ver a un psiquiatra, de acuerdo con la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere en 2020 la depresión será la segunda causa de mortalidad prematura y de discapacidad en el mundo, y la primera en países en vías de desarrollo como México, esto a pesar de que casi el 50 por ciento de los casos es posible identificar los trastornos mentales antes de los 14 años.

México, al igual que otros países de ingreso medio-alto, destina en promedio el 2.4 por ciento de su gasto en salud a la salud mental, mientras que la OMS recomienda que se invierta el 5 y el 10 por ciento del gasto en salud.

Así, la salud mental (campo tradicional de actuación del psicólogo), la medicina conductual como aplicación de la psicología en la asistencia de padecimientos generales y la prevención (desarrollada mediante recursos comunitarios) se integran como constituyentes de este nuevo campo aplicado: la psicología de la salud. El compromiso de todos y cada uno de los asistentes y de los organismos allí congregados, responsables algunos de la salud mundial, ha sido el de potenciar la aplicación de los hallazgos de la psicología al vasto ámbito de la salud. Más vale prevenir pasa por más vale comportarse.

Bibliografías:

ANTOLOGIA LEN103 PSICOLOGIA Y SALUD

<https://elpais.com>

Conclusión

En conclusión, el comportamiento y la salud son parte realmente fundamental para mantener bien o no nuestro bienestar mental. Dentro de este ensayo hemos podido comprender que el comportamiento es la forma de proceder que tienen las personas u organismos, en relación con su entorno o mundo de estímulos. En otras palabras, es la manera en la cual se actúa un individuo. Es decir, el comportamiento es la forma de proceder que tienen las personas u organismos ante los diferentes estímulos que reciben y en relación al entorno en el cual se desenvuelven. Y existen diversos factores que nos hacen caer en un mal comportamiento, el cual debe ser tratado por expertos ya que en algunos casos se puede tener algún trastorno mental más grave y es por eso que este tipo de comportamientos y actitudes inadecuados deben ser tratados por especialistas.

La salud es la que se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud. Y, en relación a ello, con algún tipo de patología existente que puede desarrollar o haya desarrollado como la ansiedad, o la depresión, por ejemplo.

Ambos términos pueden afectar nuestra vida cotidiana, es por esto que debemos de seguir algunos de los consejos que están en la parte de arriba para poder tener un buen comportamiento con nosotros tanto con las demás personas que nos rodean. Ya que como hemos podido observar, los malos comportamientos y conductas afectan tanto a las personas hasta el grado de causarles trastornos depresivos y esta es la causa de muerte en muchos países, ya que son personas que no son tratadas por especialistas y no saben cómo modificar sus malos comportamientos que poco a poco se van haciendo hábitos que a veces sin querer se cometen, pero como los repetimos frecuentemente ya no los vemos tan malos como tal y es por eso que no los tratamos.

Es por esta razón que, los invito a que, si conocen a alguna persona que esté pasando por este tipo de problemas, le brinden totalmente su apoyo y le aconsejen tomar algún tipo de terapia con el especialista más cercano.

“Las actitudes de los demás para conmigo estaban condicionadas por mi propio comportamiento. Era yo quien inducía sus reacciones. "No me iré sin decirte adónde voy" (2010), Laurent Gounelle”

