

“Cuadro Sinóptico” Temas: Conciencia somática, Dimensión social, relación del hombre en la conducta con su salud,  
promoción de estilos de vida saludable.

Universidad del sureste

Materia: Psicología Y Salud

Docente: L.E. Rosario Guadalupe Vera Ovando

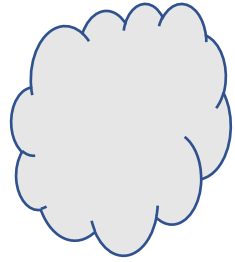
Alumno: Isaac Robles Torres

Carrera: Licenciatura En Enfermería

Primer Cuatrimestre

Tapachula Chiapas, 01 de diciembre del año 2022





# Conciencia somática

## La conciencia somática

enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

## El enfoque somático

dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo. Se solicitan los mecanismos auto reguladores que nos permiten recuperar esa funcionalidad perdida u olvidada, calmando el dolor.

## Quien fue el cuerpo pensante

Mabel Todd, con su libro "The Thinking Body" (1937) El Cuerpo Pensante, fue una de las pioneras de la somática en estados Unidos

## La educación somática

habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

Recuperamos la capacidad inherente de nuestro organismo de autorregularse, permitiendo un proceso de aprendizaje y cambio que nos permite desarrollar más flexibilidad, movilidad y funcionalidad.

## Importancia

Según Thomas Hanna, la conciencia somática **permite a una persona recoger inteligencia de adentro**. Es prestar atención a lo que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos y partir de allí para la ejecución de la técnica.

## Las prácticas somáticas incluyen

La observación de gráficos anatómicos y el aprendizaje de distintas estructuras y dinámicas del cuerpo. La exploración con movimientos simples, visualización, sonido o contacto para despertar la conciencia de las sensaciones

# Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria. Establecerla como hábito: Ejercerla de manera práctica y constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades.

La salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

la OMS desde finales de los 40s ha señalado que la salud "es un estado de bienestar general biopsicosocial" contraponiéndose a la concepción de la salud como "ausencia de enfermedad", en los hechos, la salud se trata aún en la actualidad como ausencia de enfermedad o como cura

La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal

Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha.

Se tienen que precisar los términos de salud y de enfermedad para que cuando se hable de enfermedad se trate y se hable de la enfermedad y cuando se hable de salud se hable de salud.

Como proceso de salud. Es necesario encontrar los causales pasados de la salud determinar los causales de la salud actual y determinar las posibilidades prospectivas de salud

## Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura

La persona se vincula con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento. Ello incluye el desarrollo de procesos de apoyo y ayuda

### Importancia

La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica. Un reconocimiento que hacía explícito la denostada definición adoptada por la OMS en la primera conferencia mundial de la salud

La persona nace en una sociedad (antes de nacer ya se está condicionado por una variedad de aspectos sociales, por ejemplo, las costumbres que marcan cuales son los patrones adecuados de comportamiento respecto a la elección de pareja o el embarazo) y necesita vivir en sociedad, ésta favorece la adaptación al medio

La Dimensión Social tiene un significado relevante, ya que en ella se expresa el conjunto de ideas y comportamientos, propios de la comunidad, producto del proceso de interpretación y comprensión de una realidad que está determinada por las condiciones objetivas, sociales y económicas que influyen en su modo de vida.