A picture containing drawing

Description automatically generated

**Nombre del Alumno: Paloma Abigail Molina Hernández.**

**Nombre del tema: Concepto de salud; orígenes de la conducta humana, variables independientes en la salud y variables ambientales.**

**Parcial: Primer parcial**

**Nombre de la Materia: Psicología y salud**

**Nombre del profesor: Anahí de María Trujillo García**

**Nombre de la Licenciatura: Enfermería**

**Cuatrimestre: Primer cuatrimestre**

**Lugar y Fecha de elaboración: Zinacantán, Chiapas. 30 de Septiembre**

**Introducción.**

La salud, no solo es física si no también emocional. En el siguiente texto hablaremos sobre como nuestros hábitos y comportamientos ayudan y afectan a nuestra salud, así también que todo aquellos que nos rodea nos afecta para bien o mal. Y poder aprender a distinguir lo bueno y lo malo sobre estos temas.

**Concepto de salud; orígenes de la conducta humana, variables independientes en la salud y variables ambientales.**

Segunda la OMS salud es el estado de bienestar físico, mental y social completo y no solo a la ausencia de daño o enfermedad. Nuestra no solo depende del estado físico ya que nuestras emociones influyen mucho en ello, si estamos alegres eso haré que nuestro estado este bien, y si estamos tristes, estresados hará que podamos enfermarnos, no dolo ellos si no que por medio de situaciones o cosas que pasemos puede dañar nuestra salud mental. Por eso es importante cuidar cada una de esas áreas.

**Orígenes de la conducta humana.**

Orígenes de la conducta humana, es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que afecta con el fin de adecuarse a un ambiente, nuestra conducta empieza desde pequeños de como nos traten en casa, por eso la conducta de cada uno es distinto, alguno tenemos hábitos diferentes, la conducta depende también de la edad de cada persona, un niños piensa de manera muy distinta a un adolescente ya que un niño es inquieto, travieso y no piensa en las consecuencias y un adolescente ya sabe lo que es bueno y lo que no, piensa con más claridad, y así también un adolescente a un adulto los adultos piensas en las acciones porque ellos tienen más responsabilidades, por eso cada conducta es distinta. Un ejemplo de conducta es como los niños en clases, si la maestra sale del salón los niños con buena conducta se quedarán quietos y aquellos inquietos estarán haciendo travesuras, se debe a cada niño se le ha educado con papas distintos y con conductas distintas unos papás le enseñaran a que deben de ser bien portados y otros no enseñan eso por eso la conducta empieza desde el nacimiento hasta la muerte.

**Variables independientes en la salud**

Variables independientes en salud. Según el modelo interactivo de conducta saludable de heiby y Carlos (1986), se puede distinguir tres tipos de variables independientes

1 las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto. Esto hace referencia a como reacciona el individuo ante situaciones, como se adapta ante la enfermedad si decide cambiar los hábitos que afectan a su salud como en el caso de la obesidad si deja de consumir comidas chatarras y empieza una dieta balanceada y ejercicio.

2 las personales, tales como creencias, percepciones, expectativas motivaciones, etc. Cada persona tiene creencias distintas como cuando estamos enfermos de gripe o tos pensamos que puede ser por el cambio de clima ya sea que estábamos en un lugar frío y fuimos a un lugar donde el clima es más caluroso y al pasar un tiempo ahí nos enfermamos de tos algunos creen que es por el cambio de clima y dicen que tomar algo frío se te quitará y otros dirán tomar un medicamento, así también unos prefieren tomar tés y otros medicamentos, eso ya es a creencia de cada uno.

3. Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes. Un ejemplo caro es el consumo de alcohol las personas que los consumen tienen la posibilidad de sufrir algún daño en la salud. Pero ellos no hacen caso omiso a la información que se brinda y con el paso del tiempo se dan cuenta que afecta a su salud como en los riñones y ahí tiene su consecuencia anticipada, eso hará que piense en cambiar el hábito o seguir.

**Variables ambientales.**

Ambiental social. Sociedad la comunidad contagios discriminación exclusión, afecta al sistema nervioso, ansiedad, estrés, depresión. A veces la sociedad que nos rodea nos hace daño emocionalmente.

Ambiente físico-químico. Temperatura, iluminación, olores, contaminación, aire, agua alimentos, entre otros. En este caso son exceso de químicos que afectan a nuestra salud como el humo afecta a nuestro sistema respiratorio.

Ambiente biológico. Flora, fauna, oxígeno, calentamiento global, disminución de biodiversidad. La falta de árboles a afectado mucho a ciudades como en el caso de la CDMX el exceso de contaminación y la falta de árboles afecta a nuestros sistemas respiratorios.

Los peligros ambientales se dividen en peligrosos tradicionales ligados a la ausencia de desarrollo y peligros modernos, dependientes de un desarrollo, insostenibles, un ejemplo es en el agua, un caso tradicional es la falta de acceso al agua potable y moderno sería contaminación del agua por el exceso de agricultura.

**Conclusión.**

La salud es un concepto que abarca varios aspectos de la vida, y no solo el estado físico, hemos comprendido que cada acción que hagamos afecta a nuestra salud, que nuestra forma en la que nos comportamos ayuda para bien o para mal a nuestra salud por eso es importante saber cómo comportarnos, así también que cada cosa que nos rodea afecta a la salud como la continuación, lo que comemos y poder hacer consciencia de las forma en la actuamos, vivimos y tratamos a los demás.

**Bibliografías.**

Antología Psicólogo y salud UDS.

Organización panamericana de la salud. Nuestro planeta, nuestra salud, informe de la comisión de la salud y medio ambiente de la OMS. OPS. 1993:8 (variables ambientales)

Yassí, A y cols, salud ambiental básica. Programa de las Naciones unidas para el el medio ambiente 2002:71. ( Variables ambientales).