

ORIGEN DE LA CONDUCTA HUMANA

¿QUE ES?

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. Es la respuesta a una motivación, traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.

CONDUCTA AGRESIVA

Son aquellas conductas que se generan con la intención de hacer daño físico o mental a otros. Por ejemplo, empujar, golpear, amenazar o el uso de palabras que intimidan

CONDUCTA PASIVA

Es la forma de comportamiento en la cual los demás se aprovechan de ella fácilmente. Suele tener sentimientos de inseguridad e inferioridad, que se refuerzan siempre que entra en contacto con una persona agresiva.

CONDUCTA ASERTIVA

Es la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, crónicas u opiniones propias de los demás de una manera honesta y profundamente respetuosa.

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

el/llas
SE DISTINGUEN EN

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes.

el/llas
SITUACIONALES

Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables.

el/llas
PERSONALES

Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que, en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

el/llas
CONSECUENCIAS

Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes, diferentes de las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente (Carlson, Harrigan y Seeley, 1997).

**VARIABLES AMBIENTALES
COMO CONDICIONANTES DE LA
SALUD**

el l l l e
CONCEPTO

el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos. En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales,

el l l l e
**TIPOS DE
CONTAMINACION**

contaminación abiótica atmosférica por humos industriales, calefacción, etc., son solo algunos ejemplos. También lo son los danos provocados por otros agentes físicos, tales como el ruido ambiental, radiaciones electromagnéticas a las que estamos sometidos de forma constante, circunstancias que indican una actuación desfavorable del hombre sobre los ecosistemas en los que se desarrolla su vida.

el l l l e
**RIESGOS PARA LA
SALUD**

1. Lluvia acida.
2. Disminución de la capa de ozono
3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero.
4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad.
5. Desertificación.
6. Cambios climáticos.

el l l l e
IMPORTANCIA

Es fundamental la comunicación entre los habitantes de una zona determinada para tomar conciencia de los problemas comunes, para que conozcan sus propios recursos y capacidades para afrontar los problemas, y planifiquen lo que quieren lograr.

**MODELOS DE RELACIÓN ENTRE
PERSONALIDAD Y SALUD**

el l l l l e

DEFINICION

Estos modelos presentan perspectivas diferentes sobre cómo la personalidad puede influir en la salud, es importante tener en cuenta que la relación entre personalidad y salud es compleja y está influenciada por muchos más factores.

el l l l l e

**PERSONALIDAD
COMO INDUCTORA
DE PERSONALIDAD**

Trabajan en conjunto y pueden interactuar de diferentes maneras para influir en la personalidad y la salud de una persona.
-Impulsividad- Inquietud —Baja atención—
Hiperactividad.

el l l l l e

**FACTORES
ESTRUCTURALES**

Se reconoce que los trastornos son el resultado de una interacción compleja y multifactorial entre la predisposición biológica y los factores ambientales y psicosociales.

el l l l l e

**FACTORES
PSICOSOCIALES**

Influencias culturales y sociales que promueven comportamientos riesgosos

el l l l l e

**CONDUCTAS NO
RIESGOSAS**

Acciones o comportamientos que no representan un peligro significativo para la salud y el bienestar. Estas conductas suelen ser comportamientos saludables y el seguimiento de normas y pautas de seguridad.

FACTORES EMOCIONALES

el l l l l l
EMOCIONES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.

el l l l l l
¿QUE SON?

Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

el l l l l l
¿CUAL ES EL LABOR DE LAS EMOCIONES?

la emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad. Una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa y se ejecutará de forma más eficaz, adaptándose a cada exigencia.

el l l l l l
RELACION ENTRE EMOCION Y SALUD

La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo.

el l l l l l
¿QUE DESPIERTA LA EMOCION?

la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de la neurotransmisión, activación del eje hipotalámico-hipofisario-corticosuprarrenal con perturbación de ritmos circadianos de cortisol