

LA SALUD



4. ÉSTE ES MI AUTOCOMPROMISO DE SALUD

INTRODUCCIÓN

En tu autoinventario de salud que recién hiciste, ¿detectaste alguna condición que pueda mejorarse? ¿Crees poder hacer algo por incrementar tu nivel de salud?

Bien, pues de eso se trata esta actividad. Si recuerdas la primera definición de Salud que dictó la Organización Mundial de la Salud, en 1948, quizá también tengas presente que se comentó que esa es una definición utópica, es decir, idealista e inexistente, pues en la realidad, nadie logra alcanzar “el completo bienestar físico, mental y social”; todos tenemos alguna deficiencia o problema pequeño, mediano o grande de salud, sea físico, mental o social, que puede ser no sólo uno sino varios o muchos más. Si analizaste con detenimiento tu condición actual de salud integral, muy probablemente detectaste varias molestias, fallas, deficiencias que se puedan corregir, o simplemente condiciones que consideres puedas y te convenga mejorar. Con estas detecciones podrás elaborar tu autocompromiso de salud, proponiéndote corregirlas gradual o totalmente, en un tiempo determinado por ti mismo. Así que, ¡a trabajar por tu salud!

MARCO TEÓRICO

Está definido que la salud es una condición variante, que se ve influida favorable y desfavorablemente por una serie de factores. Es un hecho categórico que la mayoría de esos factores dependen de nuestras propias decisiones y del ambiente en el que nos desenvolvemos; sólo unos pocos factores corresponden a influencias hereditarias y a otras no accesibles a nuestra acción. Queda entonces a nuestro alcance lograr y mantener un buen estado de salud.

OBJETIVOS

- Establecerás una meta a alcanzar.
- Te comprometerás contigo mismo a lograr, mediante las acciones que tú definas, mejorar tu condición de salud en el tiempo que tú señales, el cual conviene que no sea muy lejano para que haya oportunidad de valorarlo y si llega a ser necesario, de reprogramarlo.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Con el análisis hecho en la actividad sobre tu estado actual de salud integral, decidirás las acciones a realizar para corregir las fallas detectadas y/o mejorar las condiciones de salud actuales, estableciendo

Este Cuaderno de Trabajo es producto del Proyecto INFOCAB PB201809

así metas a lograr en el tiempo que determines (uno o más meses, por ejemplo). Cumplido ese tiempo evaluarás tu condición de salud y definirás si alcanzaste tu meta, parcial o totalmente y si lo consideras pertinente, te reprogramarás para nuevas acciones.

MATERIALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cuaderno de trabajo, con la actividad, ya resuelta, de “Haz un autoinventario de salud”
Lápiz o pluma
Franca disposición para hacer algo positivo por tu salud

PROCEDIMIENTO A SEGUIR

Iniciarás con una lectura analítica de tu actividad anterior “Haz un autoinventario de salud” para que selecciones las condiciones de salud que consideres puedas corregir y/o mejorar. Escríbelas en este cuaderno de trabajo y anota el tiempo en el que consideras alcances resultados favorables; precisa una fecha para que hagas revisión de logros y defines los resultados. Queda a tu decisión si desearás continuar con este procedimiento una vez que hayas completado esta primera fase, ya sea para intentar mejores resultados sobre la misma condición, o bien para intentarlo en otra(s) condiciones de salud. Anota ahora tu(s) meta(s) que te propongas y el tiempo en el que esperas alcanzarlas:

COMPROMISO DE CONDUCTA SALUDABLE

Yo, _____, me comprometo de manera inicial, a seleccionar y adquirir una habilidad de Educación para la Salud para ejercerla y reforzarla regularmente. Sé y reconozco que para lograr su dominio y ejercicio cotidiano se requiere decisión, esfuerzo, constancia y autodisciplina, y también sé que en esta forma estoy asumiendo gradualmente la responsabilidad de mi propia salud, y que puedo hacerlo de manera progresiva para tener una vida más saludable y disfrutar de mayor bienestar.

Con el propósito de poder evaluar mi avance en este aspecto, registraré aquí periódicamente mis resultados, lo cual me servirá para ir definiendo nuevos propósitos.

También registraré una síntesis de los logros que alcance, de las dificultades y fracasos si los hay, y al final del curso evaluaré el resultado final.

Fecha

Firma

RESULTADOS

Se recomienda que el plazo para evaluar resultados no sea muy largo, para que haya oportunidad de aplicar correcciones e incluso incrementos en las metas que se establezcan. Anota enseguida tus resultados:

COMENTARIOS Y CONCLUSIONES PERSONALES EVALUACIÓN

- Por el alumno

- Por el profesor

