

LA SALUD



1. ENTENDIENDO LA SALUD

OBJETIVOS

- Comprenderás definiciones de salud.
- Ejercerás habilidades personales en beneficio de tu salud.
- Te responsabilizarás de tu propia salud.

MARCO TEÓRICO

El término *Salud* ha sido definido e interpretado de muy diversas formas. La idea más común es considerarla como condición opuesta a la enfermedad. Sin embargo, si se revisa la definición que presentó por vez primera la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, en la que precisa que *Salud es el completo bienestar, físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad*, queda claro que su significado es mucho más amplio. En términos generales podemos decir que *Salud* es la calidad de vida que se alcanza en los aspectos mencionados: físico, mental y social, cuando se logra el equilibrio del individuo con su entorno y consigo mismo.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entraremos al campo de la *Salud* y empezaremos por entender lo que ésta significa y otros términos relacionados. Así te resultará más fácil comprender la importancia de la salud y la necesidad de que te responsabilices de tu propia salud. Una semana antes de que se realice esta actividad, obtendrás de fuentes documentales (libros, publicaciones periódicas, Internet, opiniones de expertos, etc.) mínimo tres definiciones diferentes de *Salud* que anotarás en este cuaderno, precisando las fuentes donde las obtuviste y las analizarás, para que redactes otra definición que consideres sea completa y más adecuada. Además, revisarás los términos que te presentamos en el inciso marcado como "Glosario".

El día de la actividad grupal formarán equipos de seis compañeros. Por equipo, cada alumno presentará la definición que haya redactado, para que entre los seis decidan si seleccionan alguna de las

Este Cuaderno de Trabajo es producto del Proyecto INFOCAB PB201809

definiciones expuestas o si redactan otra que consideren sea la que mejor exprese lo que debe entenderse por *Salud*. Ya entre todo el grupo, un representante de cada equipo presentará la definición que adoptaron y en conjunto con el profesor, procederán en definitivo a estructurar la definición que consideren sea la más adecuada.

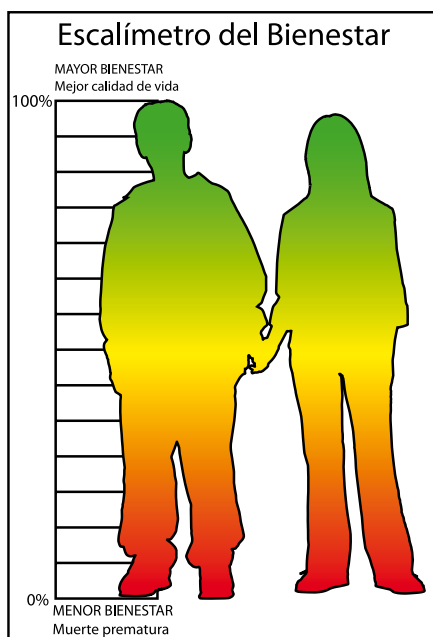
Enseguida todos analizarán junto con el profesor el “Escalímetro del bienestar” y cada alumno reflexionará sobre el nivel de bienestar o malestar al que se puede llegar con la incidencia de factores favorables o desfavorables para el mantenimiento de la salud.

ACCIONES Y MATERIALES REQUERIDOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA ACTIVIDAD

- Cuaderno de trabajo
- Lápiz o pluma
- Anota en este cuaderno, las definiciones de *Salud* que hayas seleccionado y menciona las fuentes de adquisición, con su cita bibliográfica
- También registra la definición de *Salud* que hayas formulado personalmente
- Incluye la definición de *Salud* formulada por el equipo
- También anota la definición de *Salud* formulada por el grupo
- Revisa con el grupo el “Escalímetro del Bienestar” incluido en esta actividad
- Reflexiona sobre las acciones favorables que puedes añadir, mejorar o incrementar en tu estilo de vida para alcanzar un mejor nivel de bienestar y salud

Factores que influyen en la salud y el bienestar del individuo	
Desfavorables	Favorables
Carencia de conocimientos de educación para la salud	Posesión y ejercicio de conocimientos de educación para la salud
Conductas contrarias a la salud	Conductas saludables
Situaciones de riesgo para la salud	Situaciones protectoras y favorables para la salud
Amistades y compañías nocivas	Relaciones humanas sanas y positivas
Incapacidad para rechazar presiones nocivas a la salud	Toma de decisiones responsable
Factores de riesgo	Factores protectores
Sin habilidad de resiliencia	Habilidad y ejercicio de resiliencia

ESCALÍMETRO DEL BIENESTAR



GLOSARIO

Conocimientos de Salud: Consisten en el conjunto de información, experiencias y vivencias que se requieren para lograr, mantener y mejorar la salud, detectar y prevenir las enfermedades y reducir las conductas de riesgo que afecten la salud.

Conductas saludables: Son acciones que mantienen y promueven la salud, incrementan la calidad de vida, y a la vez evitan y previenen las enfermedades, las lesiones y la muerte prematura.

Conductas contrarias a la salud: Son aquellas acciones voluntarias que ponen en riesgo la salud, deterioran el ambiente, aumentan la probabilidad de enfermedad y de muerte prematura.

Situaciones protectoras y favorables a la salud: Permiten promover la salud, prevenir las enfermedades, evitar lesiones, promover la salud y mejorar las condiciones del ambiente.

Situaciones de riesgo para la salud: Son circunstancias involuntarias que exponen a daño, deterioro o pérdida de la salud, incrementan la probabilidad de enfermedad, lesión o muerte prematura y pueden deteriorar e incluso destruir las condiciones ambientales.

Relaciones humanas sanas y positivas: Son aquellas que favorecen y promueven la autoestima y la productividad, refuerzan las conductas saludables y están ajenas a la violencia, el crimen y el uso y abuso de drogas.

Amistades y compañías nocivas: Se caracterizan por su tendencia a conductas negativas y violentas, que llevan a la destrucción de la autoestima, afectando la productividad e incluso pueden verse relacionadas con violencia y consumo de drogas.

Toma de decisiones responsables: implica fortaleza de carácter, que permite la aplicación de juicios sanos, seguros y legales respecto a sí mismo y a los demás. Considera y toma en cuenta guías de adultos responsables.

Incapacidad para rechazar presiones nocivas: Se refiere a la situación común en la que no se tiene la fortaleza suficiente para rechazar y decir "no" a invitaciones que ponen en riesgo la salud, el bienestar y el orden social.

Factores protectores: Son condiciones del entorno o maneras de comportamiento favorables a la salud y bienestar.

Factores de riesgo: Condiciones del entorno o maneras de comportamiento que exponen a amenaza de deterioro de la salud, de la seguridad y del bienestar.

Habilidad y manejo de resiliencia: Se refiere a la disponibilidad y aplicación de acciones y reacciones para prevenir o recuperarse y aprender de las condiciones y situaciones adversas, y así salir delante de problemas, pérdidas e infortunios.

RESULTADOS

Anota las definiciones de Salud que hayas consultado (mínimo tres diferentes) y la fuente de documentación correspondiente a cada una:

Redacta la definición que consideres completa y adecuada:

Escribe la definición formulada por el grupo:

COMENTARIOS Y CONCLUSIONES PERSONALES
