

SERIE
TLALMANALLI

DELTA
LEARNING

Edición revisada

RECURSOS SOCIOEMOCIONALES EDUCACIÓN PARA LA SALUD I

Bardo A. Lira Mendoza

NUEVA
ESCUELA
MEXICANA

DELTA
LEARNING





Recursos socioemocionales Educación para la Salud I

Edición revisada 2024

ISBN: 978-607-8868-35-3

D.R. © 2019, Delta Learning®

Jose Ma. Morelos No.18, Col. Pilares, C.P. 52179, Metepec, Edo. de México.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana

Registro número: 4041

Contacto: 800 450 7676

Correo: contacto@deltalearning.com.mx



deltalearning.com.mx

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

Dirección editorial: Delta Learning®

Editor en jefe: Gabriel Romero Hernández

Autor: Bardo A. Lira Mendoza

Corrector: Legens Ediciones

Revisión técnica: Miriam Yáñez

Diseño: Gabriel de la Rosa y el equipo de Argonauta Comunicación

Portada: Elio Teutli Cortés

Imágenes: Adobe Stock

Aviso de exención de responsabilidad:

Los enlaces provistos en este libro no pertenecen a Delta Learning®. Por tanto, no tenemos ningún control sobre la información que los sitios web están dando en un momento determinado y por consiguiente no garantizamos la exactitud de la información proporcionada por terceros (enlaces externos). Aunque esta información se compila con gran cuidado y se actualiza continuamente, no asumimos ninguna responsabilidad de que sea correcta, completa o actualizada.

Los artículos atribuidos a los autores reflejan las opiniones de los mismos y, a menos que se indique específicamente, no representan las opiniones del editor. Además, la reproducción de este libro o cualquier material en cualquiera de los sitios incluidos en este libro no está autorizada, ya que el material puede estar sujeto a derechos de propiedad intelectual.

Los derechos están reservados a sus respectivos propietarios y Delta Learning® no se responsabiliza por nada de lo que se muestra en los enlaces provistos.



Delta Learning® es una marca registrada propiedad de Delta Learning S.A. de C.V. Prohibida su reproducción total o parcial.

Impreso en México



Presentación

Educación para la Salud es un libro diseñado especialmente para estudiantes de bachillerato que desean comprender y explorar los aspectos fundamentales de la salud en nuestra sociedad actual. En esta obra, nos centraremos en la comprensión de cómo nuestra salud y bienestar son causa y consecuencia de nuestras decisiones y acciones diarias, además de cómo, a través de una toma de decisiones, podemos mejorar aspectos tan importantes de nuestra vida como disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades tanto físicas como mentales, mejorar el entorno a nuestro favor, optimizar nuestra relación con los demás, sin pasar por alto los vertiginosos y continuos cambios de la sociedad actual, así como del uso casi universal de las tecnologías de la información.

A lo largo de estas páginas, exploraremos conceptos esenciales que nos ayudarán a desarrollar un enfoque holístico hacia la salud, comprendiendo cómo afecta no solo a nuestro propio bienestar, sino también a la sociedad en su conjunto. Profundizaremos en la importancia de adoptar hábitos saludables, tanto físicos como mentales, que promuevan una vida plena y equilibrada.

Además, abordaremos la problemática de las enfermedades crónicas, que representan un desafío significativo para nuestra salud y calidad de vida. Exploraremos las causas, los factores de riesgo y las estrategias de prevención para estas enfermedades, proporcionando información valiosa que nos permita tomar decisiones informadas para disminuir la posibilidad de desarrollar alguna de ellas a futuro.

Por último, pero no menos importante, nos sumergiremos en el fascinante mundo de las tecnologías de la información y su impacto en nuestra salud. Aprenderemos cómo utilizar adecuadamente estas herramientas para obtener información veraz, mantener una óptima comunicación con nuestros amigos y seres queridos, y conservando una relación saludable con los dispositivos en un entorno privado, seguro y confiable. Asimismo, desarrollaremos mecanismos que limitarán los efectos perjudiciales, causados por el uso indiscriminado y poco guiado de la tecnología.





DELTA
LEARNING

La nueva escuela mexicana

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) tiene como principio fundamental que la educación sea entendida para toda la vida bajo el concepto de aprender a aprender, con actualización continua, adaptación a los cambios y aprendizaje permanente con el compromiso de brindar calidad en la enseñanza.

En la Editorial Delta Learning tenemos como misión crear materiales educativos de calidad, que cumplan los fundamentos del modelo educativo vigente de la Educación Media Superior, adoptando a la NEM como un eje rector en el diseño de nuestros libros, con el objetivo de promover aprendizajes de excelencia, inclusivos, pluriculturales, colaborativos y equitativos durante la formación de los bachilleres.

Haciendo suyo el reto, la Editorial Delta Learning desarrolla los contenidos de cada uno de sus ejemplares con los siguientes Principios que fundamentan la NEM:



Fomento de la identidad con México. El amor a la Patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso con los valores plasmados en la Constitución Política.



Responsabilidad ciudadana. El aceptar los derechos y deberes personales y comunes, respetar los valores cívicos como la honestidad, el respeto, la justicia, la solidaridad, la reciprocidad, la lealtad, la libertad, la equidad y la gratitud.



Honestidad. Es un compromiso fundamental para cumplir con la responsabilidad social, lo que permite que la sociedad se desarrolle con base en la confianza y en el sustento de la verdad de todas las acciones para permitir una sana relación entre los ciudadanos.



Participación en la transformación de la sociedad. El sentido social de la educación implica construir relaciones cercanas, solidarias y fraternas que superen la indiferencia y la apatía para lograr la transformación de la sociedad en conjunto.



Respeto de la dignidad humana. El desarrollo integral del individuo promueve el ejercicio pleno y responsable de sus capacidades, el respeto a la dignidad y derechos humanos de las personas es una manera de demostrarlo.



Promoción de la interculturalidad. La comprensión y el aprecio por la diversidad cultural y lingüística, por el diálogo e intercambio intercultural sobre una base de equidad y respeto mutuo.



Promoción de la cultura de paz. La construcción de un diálogo constructivo, solidario y en búsqueda de acuerdos, permiten una solución no violenta a los conflictos y la convivencia en un marco de respeto a las diferencias.



Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente. El desarrollo de una conciencia ambiental sólida que favorezca la protección y conservación del medio ambiente, propiciando el desarrollo sostenible y reduciendo los efectos del cambio climático.

DELTA
LEARNING

Estructura del libro

El presente libro se encuentra estructurado en 3 parciales en los cuales encontrarás desarrolladas las progresiones en apertura, desarrollo y cierre, asimismo cuenta con las siguientes secciones:



Evaluación diagnóstica: Esta se realiza al inicio del libro y tiene la finalidad de recuperar los conocimientos y habilidades necesarias para abordar los contenidos específicos de cada una de las progresiones de aprendizaje.



Actividades de aprendizaje: En las cuales pondrás a prueba los conocimientos y habilidades desarrollados en cada uno de los temas. Las actividades estarán vinculadas a los **ámbitos del Nuevo Modelo Educativo (NME)** de la **Escuela Media Superior (EMS)**, **aula – escuela – comunidad**, así como a alguno de los principios de la **Nueva Escuela Mexicana (NEM)** por ser este un programa de estudios orientado a recuperar el sentido de pertenencia a los valores que te identifican con nuestro país.

En cada actividad de aprendizaje encontrarás un tablero como el que se presenta a la derecha de este párrafo, en el cual podrás identificar a través de sus iconos específicos, tanto los **tres ámbitos del NME de la EMS**, como los **ocho principios de la NEM** a los que corresponda dicha actividad.

A continuación te mostramos las secciones de este tablero así como el significado de cada ícono:



En la parte superior del tablero se encuentra una barra gris donde estará indicado el número de actividad.



A continuación verás una barra amarilla donde se indican los tres ámbitos (NME/EMS).



Por último, verás una sección de color naranja donde están indicados los principios de la NEM.





Fomento de la identidad con México



Responsabilidad ciudadana



Honestidad



Participación en la transformación de la sociedad



Respeto de la dignidad humana



Promoción de la interculturalidad



Promoción de la cultura de paz



Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente

Para identificar el ámbito y principio correspondiente a cada actividad verás su respectivo ícono en color amarillo y naranja y el resto de los iconos en un tono opaco.

En el ejemplo que ves a la derecha, el **ámbito** corresponde a la categoría **COMUNIDAD** y el **principio de la NEM** corresponde al **Fomento de la identidad con México**.



Recursos socioemocionales

Educación para la salud

Justificación

El tercero de los Objetivos de Desarrollo Sostenible se enfoca en salud y bienestar con el fin de garantizar una vida sana y estilos de vida saludable, protegiendo la salud propia y la de nuestro entorno, generando una toma de decisiones bien informadas y haciendo conciencia sobre los estilos de vida saludables en lo individual como en lo colectivo.

Diferentes estudios sobre la población juvenil destacan situaciones y cifras preocupantes, sobre todo en áreas como la nutrición (incluyendo el consumo de agua potable) y los trastornos alimentarios, la falta de activación física o la práctica de algún deporte como parte del estilo de vida y su asociación con sobrepeso y obesidad; problemas de salud mental, específicamente, estrés, depresión, ansiedad; la convivencia en entornos violentos, el consumo de sustancias psicoactivas -principalmente tabaco, alcohol y marihuana como drogas de inicio-, y el riesgo de desarrollar pautas adictivas o tener escaso control en conductas como el uso de Internet, videojuegos y redes sociales, las relaciones interpersonales "adictivas", entre otras.

REPRODUCCIÓN

De forma especial llama la atención que el suicidio sea la segunda causa de muerte en jóvenes entre los 15 y los 29 años. Algunos factores que se asocian a la conducta suicida (ideación, planeación, intento y suicidio) muestran la necesidad de fortalecer el desarrollo socioemocional de las y los jóvenes, a partir de trabajar temas como: pérdida de relaciones amorosas, incapacidad de hacer frente a problemas académicos, tensiones de la vida diaria, baja autoestima, conflictos de identidad sexual, sentimientos de desesperanza y malestar afectivo frecuente e intenso.

Pongamos atención a los siguientes datos sobre la salud mental de los jóvenes:

- Casi dos de cada 10, se sienten poco o nada queridos(as) por sus padres
- Casi tres de cada 10, están poco o nada contentos(as) con la persona que son
- Casi el 50% no se considera un(a) buen(a) estudiante
- A casi seis de cada 10, les resulta difícil hacer amigos
- A casi seis de cada 10, les resulta difícil encontrar soluciones a sus problemas cotidianos
- Casi dos de cada 10, se desanima con sus problemas en casa
- Uno de cada 10, se desanima con sus problemas en la escuela

- Uno de cada 10, ha sentido que no vale la pena vivir como lo indican algunos jóvenes que prueban alguna sustancia para “experimentar” sus efectos

Todos ellos muestran la necesidad de incluir en la trayectoria académica de la EMS una formación socioemocional que fortalezca sus capacidades y habilidades para afrontar factores que vulneran su bienestar emocional y social. Asimismo, por su magnitud y dimensiones, la adicción a sustancias psicoactivas es una situación que se considera ya como un problema de salud pública.

El uso de tabaco, alcohol y otras drogas se percibe como una “salida” o “evasión” a los problemas, se emplea como una opción ante la falta de habilidades sociales u opciones recreativas, ya sea “para sentirse bien”, “para no sentirse tan mal” o “solo por curiosidad”,

Por último, pero no menos importante, está el tema de la violencia, de la que los jóvenes son víctimas y victimarios. Estudios muestran que presencian o han participado en actos violentos y agresiones físicas, verbales y por redes sociales entre compañeros, docentes, robo de objetos, consumo de alcohol y venta de drogas dentro o alrededor de sus planteles; en su comunidad, el 35 % se siente inseguro porque presencian con frecuencia peleas entre vecinos, robo a casa habitación, incidentes de tránsito, robo a transeúntes, violencia intrafamiliar; peleas de pandillas y grupos armados; así como acoso y hostigamiento sexual

Progresiones

El libro se encuentra apegado al NME de la EMS y desarrolla cada una de las progresiones del programa de **Educación para la Salud 1**.

Categoría	Aprendizaje
Vida saludable	1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).
	2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
	3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.
	4. Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas
	5. Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.
Salud y sociedad	1. Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.
Hábitos saludables	1. Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.
	2. Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en ésta.
	3. Establece acciones que contribuyan a una alimentación saludable.
Uso responsable de las tecnologías	1. Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.
	2. Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.
	3. Implementa estrategias de optimización del tiempo durante el cual se hace uso de las tecnologías a lo largo del día, a fin de promover estilos de vida saludables.

Índice

PARCIAL 1

Vida saludable

- Concepto de Salud 11
- Estilo de vida saludable 15
- Determinantes ambientales de salud 21
- Enfermedades crónicas 25
- Tratamientos de las enfermedades crónicas y degenerativas 31

PARCIAL 2

Salud y sociedad

- Derecho a la salud 37
- Desigualdad en el acceso a los servicios de salud 44
- Depresión y ansiedad 50
- Adicciones y abuso de sustancias psicoactivas 57

PARCIAL 3

Uso responsable de las tecnologías

- Importancia de la alimentación en los jóvenes 61
- Hábitos saludables en los jóvenes bachilleres 69
- Uso responsable de las tecnologías 76
- Uso de las redes sociales y su relación con la salud mental 86



Categoría de aprendizaje:

Vida saludable

- **Progresión del aprendizaje:**

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).
2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.

4. Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas

Salud y sociedad

- **Progresión del aprendizaje:**

1. Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.

PARCIAL 1

Vida saludable

Aprendizaje de la trayectoria de los propósitos de formación socioemocional

Responsabilidad social:

- Ejerce y promueve los derechos y valores proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.
- Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actúa con perspectiva de género y enfoque interseccional.
- Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aporta ideas y soluciones para el bien común en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
- Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.

Cuidado físico corporal

- Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.
- Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de con-

ductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

- Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.
- Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.
- Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

Bienestar emocional afectivo

- Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral.
- Construye su proyecto de vida a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.
- Construye lazos afectivos responsables e igualitarios mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.
- Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

PRESENTACIÓN DEL PRIMER PARCIAL



¿Sabías que, a largo plazo, la salud y las condiciones de vida de todos nosotros depende principalmente de factores relacionados con nuestro estilo de vida?

¿Sabías que más del 90 % de las condiciones que afectan la evolución y las condiciones de vida de las personas es modificable?

Existen numerosos tópicos en salud que, aunque tienen importancia y afectan a una gran proporción de las comunidades, son desconocidos por las personas no dedicadas a la salud y, por lo tanto, las personas no toman decisiones adecuadas en temas tan importantes como la dieta, la actividad física, el manejo del sueño o del estrés, etcétera.

En México, enfermedades como Diabetes Mellitus o hipertensión y sus complicaciones, así como trastornos relacionados son el principal problema sanitario, tanto por los gastos que generan a los gobiernos locales y federales, en el caso de atenderse en unidades públicas, como a las familias o aseguradoras, cuando se tienen que atender en medios privados. Por otra parte, la incapacidad y muerte temprana, que puede medirse en años de vida productiva, o simplemente en años de vida, representan un costo enorme y de difícil valoración.

Por estas razones, dentro de los programas educativos en el nivel medio superior deben incluirse temas relacionados con el cuidado de la salud, considerando la difusión de las bases para llevar a cabo un estilo de vida saludable.

REPRODUCCIÓN

Este texto tratará de compartirte, paso a paso, el proceso por el cual podrás modificar el pronóstico de vida en tu propia persona, en tres aspectos fundamentales:

- La esperanza de vida
- La calidad de vida
- La probabilidad de desarrollar enfermedades incapacitantes o degenerativas





Aprendizajes de trayectoria con los cuales existe transversalidad

Recursos sociocognitivos	Lengua y comunicación	<ul style="list-style-type: none">Valora la información y toma una postura ante la información de diversos tipos de textos para ampliar sus conocimientos, perspectivas, críticas y experiencias, que le proporcionan elementos para decidir sobre su vida personal, profesional y social.
	Conciencia Histórica	<ul style="list-style-type: none">Permite al estudiante comprender la sociedad y los problemas del presente como producto de los hechos pasados, aportan la reflexión del contexto actual a través de la historia del pasado. Por ejemplo, la lucha por la igualdad de género a través del tiempo.
	Ciencias Naturales, Experimentales y de Tecnología	<ul style="list-style-type: none">El avance de las Ciencias Naturales, así como de la ciencia y la tecnología, forman parte de los elementos que permiten lograr un bienestar físico y emocional, por ejemplo, a través del cuidado de la salud.
	Cultura Digital	<ul style="list-style-type: none">Refuerza el conocimiento de la cultura digital a través del uso de los diversos programas, aplicaciones, formatos o publicaciones en la realización de distintos productos útiles para los Recursos Socioemocionales.
Áreas de conocimiento	Ciencias sociales	<ul style="list-style-type: none">Construye explicaciones de cómo las sociedades y el ámbito de lo público, satisfacen sus necesidades y generan alternativas que ayuden a transformar su entorno hacia una sociedad más justa y equitativa.
	Humanidades	<ul style="list-style-type: none">Cuestiona y argumenta los significados (culturales, políticos, históricos, tecnológicos, naturales, entre otros) de las prácticas, discursos, instituciones y acontecimientos que constituyen su vida para fortalecer su afectividad y sus capacidades de construir su experiencia individual y colectiva.
Recursos socioemocionales	Responsabilidad social	<ul style="list-style-type: none">Ejerce y promueve los derechos y valores proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.



El concepto de salud ha evolucionado a lo largo de la historia. Desde el siglo XX, tres han sido los enfoques principales: el modelo médico, el modelo holístico y el modelo de bienestar.

El **modelo médico** ve el cuerpo como una máquina que debe ser reparada cuando se rompe y la salud se considera como ausencia de enfermedad. El **modelo holístico** amplió el punto de vista médico y también introdujo la idea de la salud positiva (aunque la OMS no utilizó originalmente este término).

En 1946, la OMS (Organización Mundial de la Salud) definió la salud como “un estado de completo bienestar físico, bienestar mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, sino también a las necesidades fundamentales de todos los sujetos: lo afectivo, lo sanitario, nutricional, social y cultural.

Un documento de trabajo de la OMS fechado en 1984 propuso alejarse del concepto de salud como estado e

ir hacia un modelo dinámico que la presentaba como un proceso o una fuerza. Este concepto se amplió en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud en 1986. La definición sostiene que salud es “el grado en que un individuo o un grupo sea capaz de conseguir sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades, también de adaptarse al medio ambiente. La salud es un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo, que acentúa los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas”.

Todas las definiciones relativas a la salud tienen un fin común, que es mantener un equilibrio en todas las funciones del cuerpo humano para preservarla y de esta forma evitar la enfermedad.

El **modelo de bienestar** relaciona a la salud con la capacidad de adaptación dinámica al medio, ya sea un medio físico, biológico o social. El cuerpo se ajusta para mantener ese equilibrio, contrarresta condiciones desfavorables, esto es lo que se llama homeostasis.



Entonces, la salud no se limita a la ausencia de afecciones o enfermedades, sino que precisa de condiciones sociales apropiadas para el adecuado desarrollo del ser humano. Como explica Julio Frenk, en esta materia “confluyen lo biológico y lo social, el individuo y la comunidad, lo público y lo privado” (Frenk, 1993). La salud es, además un medio para la realización personal y colectiva, fomenta la seguridad general de la sociedad y “es un indicador del bienestar y de la calidad de vida de una comunidad, así como (un) elemento indispensable para la reproducción de la vida social” (Frenk, Op. cit.).

La salud es más que una noción médica: es un concepto predominantemente social porque se vincula con las costumbres, tradiciones, actitudes y juicios de valor de los diversos grupos de una sociedad, y porque involucra la participación de todos los agentes de la comunidad. En el **plano individual** requiere la educación de higiene que deben tener las personas; en el **plano colectivo** requiere la participación del poder público en la satisfacción de las necesidades sociales.

|| ¿Es posible medir de alguna manera el bienestar físico o mental?



Para evaluar el bienestar de una persona, hay que tomar en cuenta ciertas dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así como de salud. La escala de bienestar psicológico es un instrumento de evaluación que permite medir múltiples aspectos, entre ellos: la autoaceptación, el establecimiento de vínculos de calidad con los demás, autonomía en el pensamiento y la acción, el manejo de entornos complejos para adaptarlos a las necesidades y valores de cada individuo, la búsqueda de objetivos significativos, así como un sentido de propósito en la vida y crecimiento y desarrollo continuos como persona.

Para evaluar el bienestar psicológico de una persona se puede hacer uso de una encuesta que mida diversos aspectos del estado mental, entre los que se encuentran la autoaceptación, el establecimiento de vínculos de calidad con los demás, autonomía en el pensamiento y la acción, el comportamiento dentro de entornos difíciles a fin de adaptarlos a las necesidades propias y que puedan ser compatibles con los valores personales, la búsqueda de metas significativas lo que lleva a un sentido de propósito en la vida y un crecimiento y un desarrollo continuos de sí mismo.

PROHIBIDA SU
REPRODUCCIÓN

La evaluación del concepto de bienestar consiste en responder a las siguientes afirmaciones en una escala donde 1 indica un fuerte desacuerdo y 6 un fuerte acuerdo con las afirmaciones planteadas:

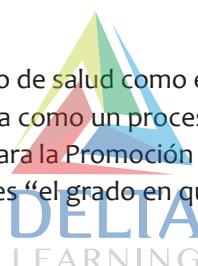
- **Autonomía:** Tengo confianza en mis opiniones, aunque sean contrarias al consenso general.
- **Dominio del entorno:** En general, siento que soy dueño de la situación en la que vivo.
- **Crecimiento personal:** Creo que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la forma de pensar sobre uno mismo y el mundo.
- **Relaciones positivas con los demás:** La gente me describiría como una persona generosa, dispuesta a compartir mi tiempo con los demás.

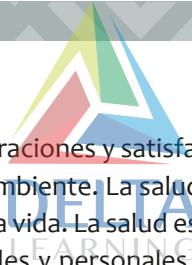
Una forma de evaluar la mejora de las políticas de servicios a la comunidad es a través del uso de instrumentos de monitoreo y evaluación. Por ejemplo, el CONEVAL incentiva un proceso en el que a partir de la evidencia sobre lo que funciona y no funciona en política pública, sea posible generar recomendaciones específicas que sean utilizadas por los responsables en la retroalimentación del diseño y mejora de la operación de los programas del gobierno.

En 1984, la OMS propuso alejarse del concepto de salud como estado e ir hacia un modelo dinámico que lo presentaba como un proceso o una fuerza. Esto se amplió en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud en 1986. La definición sostiene que salud es “el grado en que un in-



De acuerdo con su página, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) “es un organismo público descentralizado de la Administración Pública Federal, con autonomía y capacidad técnica para generar información objetiva sobre la situación de la política social y la medición de la pobreza en México, que permita mejorar la toma de decisiones en la materia”.





dividuo o un grupo sea capaz de conseguir sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades, también de adaptarse al medio ambiente. La salud es un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo, que acentúa los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas". Las definiciones relacionadas incluyen algunas que ven la salud en términos de capacidad de recuperación.



CIERRE



En el siguiente espacio elabora un mapa mental sobre el concepto de salud, considera los elementos que lo integran.

PROHIBIDA SU

REPRODUCCIÓN





Estilo de vida saludable



La definición de salud incluye diversos parámetros, todos ellos relacionados directa o indirectamente con el bienestar físico y emocional del individuo. Y es cierto, muchos de estos parámetros influyen en la longevidad y en la posibilidad de que el individuo se desarrolle en todo su potencial.

Cada región del mundo tiene características geográficas, demográficas, culturales y socioeconómicas diferentes. Por tanto, la posibilidad de desarrollar uno u otro tipo de enfermedades varía en cada una de ellas.

Un estilo de vida sano debe considerar un “fondo” es decir, una estrategia dirigida sobre la cual se van asentando todas las actividades de la vida diaria y debe incluir una dieta equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, manejo correcto del estrés, apoyo social suficiente y, también, acceso a una asistencia sanitaria apropiada.



El estilo de vida saludable abarca la vida familiar, laboral o escolar e, incluso, la recreativa. Es más eficiente cuando el individuo que lo vive está consciente de las consecuencias que acarrean sus acciones, al ingerir cierto tipo de alimentos, al exponerse a la luz blanca o la posición para mirar el teléfono durante muchas horas, al dormir de manera insuficiente, al reaccionar de una u otra manera a través de las emociones cuando se presenta alguna dificultad o fuente de estrés; por ejemplo, ante un examen o la enfermedad de un familiar.

Cuando estas actividades tienen una estrategia bien desarrollada, y ésta se va implementando desde la niñez o la juventud, las consecuencias favorables surtirán más efecto durante la vida adulta o en la vejez.





Consecuencias de una vida saludable

Conservar la salud tiene muchas implicaciones. Estas van desde las que afectan a un individuo en el desarrollo de su vida personal, hasta el pronóstico a largo plazo de una comunidad y, en muchos casos, de países enteros. Como lo hemos observado en años recientes, con la pandemia de SARS CoV-2, hubo consecuencias catastróficas en millones de personas y, en conjunto, alteraron la vida cotidiana de prácticamente todo el mundo, lo que obligó a los gobiernos de diversos países a modificar políticas tanto de salud como de otros rubros, afectando de manera drástica aspectos como:

- Las rutinas laborales y escolares
- La convivencia en espacios públicos y cerrados
- El transporte

Las consecuencias más importantes en la vida de las personas se pueden agrupar en tres aspectos, vamos a analizarlos.

Esperanza de vida

En una población determinada, la esperanza de vida es la probabilidad de la duración de la vida de sus habitantes. Ésta se toma sobre la base de la edad en la que las personas mueren por muy diversas causas. Es muy importante saber que la esperanza de vida es uno de los marcadores más importantes con los que se evalúa la salud de la población. A mayor incidencia o prevalencia de enfermedades o condiciones desfavorables, como es el caso de la seguridad, la esperanza de vida disminuye.

De acuerdo con la OMS, el año 2023, la esperanza de vida para las mujeres era de 78 años, y para los varones de 73 (OPS, 2022). Es importante señalar que en la

primera mitad del siglo XX (digamos, por ahí del año 1930) por muy amplias razones, la esperanza de vida no superaba los 35 años, y que entre 2021 y 2023, en relación con la pandemia de COVID-19, la esperanza de vida en América Latina y el Caribe disminuyó 2.9 años (OPS, 2022). Actualmente, en algunos países de África la esperanza de vida en ocasiones no supera los treinta años.

Calidad de vida

Es más compleja la definición de calidad de vida para una población ya que, a diferencia de la esperanza de vida, no sólo se determina con un número.

La calidad de vida de una población “*Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas e inquietudes*” (Galván).

Actualmente las personas buscan vivir en las ciudades más seguras y prósperas, las que tengan mejor calidad de vida, siendo este un concepto de amplio alcance, ya que se conforma por la salud física de la persona, su estado fisiológico, sus relaciones sociales, su nivel de independencia y la relación con su entorno, así lo define la Organización Mundial de la Salud.

De acuerdo con el Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), el concepto de calidad de vida engloba cinco áreas fundamentales: el bienestar físico, el social, el emocional, el material, el desarrollo y las actividades; con base en estos criterios se evalúa cada aspecto de las ciudades para dar un resultado confiable para las personas que buscan mudarse.



DELTA
LEARNING

El Índice de Competitividad Urbana del Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO) realizó un ranking sobre las mejores ciudades para vivir en México de acuerdo con la calidad de vida que ofrecen. Se dio a conocer la del año pasado y estas son las 10 de su top (Gómez, 2023).

También se evaluaron áreas de igualdad salarial, rendimiento académico, oferta médica, condiciones sociales y servicios de salud. La IMCO señaló que las ciudades con mejores indicadores de calidad de vida son más atractivas para las inversiones y el talento.

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Mérida | 5. Chihuahua |
| 2. San Luis Potosí | 6. Guadalajara |
| 3. Querétaro | 7. Saltillo |
| 4. Ciudad de México y área metropolitana | 8. Aguascalientes |
| | 9. Monterrey |
| | 10. Tijuana |



“Calidad de vida” no sólo es vivir, sino hacerlo con comodidad, abarca diversos aspectos, los cuales pueden ser personales o colectivos, de ellos puede mencionarse, por ejemplo, disponer de una vivienda; pero no solo se trata de tener paredes y techo para resguardarse, la vivienda debe contar con los servicios básicos, que son necesarios también para proporcionar protección y cuidar la salud como: Agua potable disponible, drenaje o electricidad, entre otros.

En cuanto a los factores de la calidad de vida, pueden identificarse, por el momento, cinco grandes grupos que son: condiciones ambientales, materiales, políticas, psicológicas y sociales.

- Las condiciones materiales hacen referencia al nivel de ingreso con que nos proporcionamos de las cosas básicas para poder subsistir. Una persona debería tener un empleo en el que pueda ganar lo suficiente para cubrir sus necesidades básicas como: alimentación, salud, vivienda y educación, entre otras.
- Las condiciones sociales son las relacionadas con la interacción con otras personas.
- Las condiciones psicológicas que tratan del aspecto psicológico y se relacionan con el desarrollo de la autoestima y la estabilidad mental.
- Las condiciones políticas son las que tienen relación con la organización de un país, las decisiones que toma el gobierno y la participación de las personas en la toma de decisiones.
- Las condiciones ambientales son las que hacen posible que una persona pueda desarrollarse de manera integral en un ambiente limpio.

La Calidad de vida es el conjunto de factores que se requieren para que las personas se desarrollen de manera integral y puedan satisfacer sus necesidades de forma digna. Estos factores son: acceso a una vivienda digna, el nivel de ingresos de cada persona, el tipo de empleo, la relación con la comunidad, el nivel de educación o escolaridad de la población, el cuidado y la protección del medio ambiente, el compromiso cívico de las personas, la salud, la satisfacción personal, la seguridad y el balance entre la vida y el trabajo.



DELTA
LEARNING

Vivir un estilo de vida saludable

Vivir un estilo de vida saludable es esencial para todos, a fin de mantenernos en forma y evitar las enfermedades que pueden aparecer con el paso del tiempo. No sólo estamos hablando de las enfermedades crónicas o degenerativas, ya que a las diferentes edades y bajo circunstancias diversas, pueden presentarse enfermedades o lesiones que, sin la adecuada atención, son capaces de interferir de manera significativa con nuestra calidad de vida en cualquier momento de nuestra historia. Es importante saber que nadie está exento de riesgos de contagio de enfermedades infecciosas, dado es el caso de la reciente y aún no concluida pandemia por SARS CoV-2 o simplemente llamada COVID, o de lesiones derivadas de accidentes en el hogar, en el trabajo o durante el transporte, que causan un mayor daño cuando se presentan a edades más tempranas o en las que la disfunción es completa o casi completa; o, peor aún, dejan secuelas que no quitan la vida pero pueden dejar discapacidades o incapacidades parciales o totales permanentes.

La realidad nos muestra un panorama desalentador en el que las disparidades de riqueza, la escasa educación y la falta de acceso a la información nos impiden responsabilizarnos de nuestra propia salud. Por tanto, comprender los principios de un estilo de vida sano es un paso importante para mejorar tanto nuestra calidad de vida como nuestra longevidad.

Hábitos saludables

Vivir una vida saludable requiere formar hábitos sanos que promuevan el bienestar físico y mental. Hay muchos factores que contribuyen: el ejercicio, la dieta, la gestión del estrés, el sueño, la administración del tiem-

po y las relaciones sanas son componentes determinantes.

Para empezar a llevar un estilo de vida sano, es importante centrarse en los siguientes objetivos:

- 1. Comer alimentos equilibrados y nutritivos.** Comer alimentos equilibrados y nutritivos. Concentrarte en consumir alimentos integrales y ricos en nutrientes es importante para conservar una dieta sana. Éstos ofrecen vitaminas, minerales y micronutrientes vitales que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente. Incorporar a tu dieta una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables te garantizará que recibes todos los nutrientes que necesitas para mantenerte en forma.

Huye de los alimentos procesados y las bebidas azucaradas. Este tipo de alimentos suelen tener muchas calorías, grasas poco saludables y azúcares añadidos, lo que puede provocar un aumento de peso y otros problemas de salud.

Mantente adecuadamente hidratado. Beber mucha agua a lo largo del día puede ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo, controlar la temperatura y mantener la piel sana y brillante. Intenta beber al menos ocho vasos de agua al día.

- 2. Establecer una rutina de ejercicio.** El ejercicio físico regular es imprescindible para gozar de una salud y un bienestar óptimos. Hacer ejercicio de manera frecuente puede reducir el riesgo de enfermedades como las cardiopatías, la enfermedad cerebrovascular y la diabetes, además de ayudar a controlar el peso, desarrollar huesos y músculos más fuertes y mejorar el equilibrio y la flexibilidad. Dedicando





tiempo al ejercicio regular, se puede mejorar la salud física general y prevenir enfermedades crónicas.

3. **Acceso a servicios sanitarios de calidad.** Esto incluye revisiones médicas periódicas, atención sanitaria preventiva, lo que significa que a cada género y grupo de edad se deben realizar de manera dirigida las detecciones específicas, con las que se pueden prevenir enfermedades de consecuencias catastróficas para el individuo o su familia.
4. **Manejar el estrés.** Una forma eficaz de controlar el estrés es mediante ejercicios de respiración profunda. Haciendo respiraciones largas y concentrándote en la respiración, puedes relajar la mente y calmar el cuerpo. El ejercicio también es una forma eficaz de controlar el estrés.
5. **Sueño.** Un sueño insuficiente puede provocar diversos resultados negativos como malhumor, rendimiento cognitivo deficiente y disminuir la eficacia del sistema inmune. Es crucial dar prioridad al sueño y procurar dormir no menos de 7 - 8 horas cada noche.
6. **Administrar el tiempo de manera adecuada.** Maximizar nuestro tiempo es una parte necesaria de un estilo de vida equilibrado. Con vidas agitadas y una innumerable cantidad de distracciones, puede resultar difícil, sin embargo, una buena organización de tus actividades puede ayudar.
7. **Construir relaciones sanas.** Es una parte integral de vivir una vida satisfecha y plena. Tener vínculos positivos con los demás puede proporcionar un sentimiento de pertenencia y unión que ayude a afrontar los obstáculos de la vida. Esto puede conseguirse intercambiando experiencias, intereses y aspiraciones con quienes te rodean. Las relaciones también dan la oportunidad de crecer y desarrollarse, ya que aprendes de quienes te rodean y adquieres perspectivas únicas. Por tanto, es esencial dedicar tiempo y esfuerzo a establecer y mantener relaciones sanas con la familia, los amigos y los compañeros.

Además de la comunicación, establecer límites es una parte esencial de la construcción de relaciones sanas. Los límites son esenciales porque nos ayudan a mantener nuestro espacio personal y a proteger nuestro bienestar. Debemos indicar claramente con qué nos sentimos cómodos y con qué no. Es esencial comunicar nuestros límites a quienes nos rodean y respetar los límites de los demás. Hacer esto puede evitar malentendidos y peleas posteriormente.

Existen aplicaciones que te pueden ayudar a llevar una vida más saludable, algunas de ellas son: *Lifesum*: alimentación sana, *Fabulous*: hábitos y rutinas, *Fitnes* y *nutrición* y *Myrealfood*.



Establecer hábitos saludables es crucial para mantener una salud y un bienestar óptimos. El ejercicio es sólo un componente clave que ofrece numerosos beneficios que no pueden pasarse por alto. Una dieta sana, manejar adecuadamente el estrés, dormir lo suficiente, emplear el tiempo con prudencia y establecer relaciones sanas son también factores importantes al esforzarse por llevar un estilo de vida sano. Incorporando estos hábitos a tu vida diaria, puedes mejorar tu salud física y mental, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en general.


**Actividad de
APRENDIZAJE**

2

Ámbito
Principio de la Nueva Escuela Mexicana


Responde lo que se te pide, extiéndete tanto como consideres.

1. ¿Tú familia y tú tienen acceso a servicios básicos como agua potable, electricidad, alumbrado público y alcantarillado? De ser así, explica cómo les llegan; en caso contrario, comenta qué hacen para satisfacer esas necesidades.

2. ¿El ingreso económico de tu familia es suficiente para satisfacer sus necesidades básicas? ¿Hay algunas que no alcanzan a cubrir? De ser así, explica como las reemplazan. Por ejemplo, con lo que perciben pueden comprar alimento, ropa, pagar un lugar donde vivir, tener acceso a educación, salud.

3. ¿Vives en un lugar que presenta problemas de contaminación, ya sea del aire, de ríos, auditiva, etcétera?

4. ¿Tu familia realiza actividades de esparcimiento o entretenimiento? ¿Tienen acceso a espacios públicos para llevarlas a cabo?

5. ¿Existen suficientes centros públicos de atención a la salud en los tres niveles (primer contacto, hospital general y alta especialidad)?
