

Estilos de vida saludable

CALIDAD DE VIDA

Todo ser humano anhela tener una vida mejor. Los estilos de vida saludable están íntimamente ligados al concepto de **Calidad de Vida** y **Desarrollo Humano**; orientado hacia el que hacer individual y colectivo para satisfacer las necesidades humanas y lograr un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida, la auto realización y la dignidad humana.

Definir la calidad de vida es una tarea complicada, la mayoría de los teóricos han relacionado este concepto con la satisfacción o la realización personal. Para Maslow, la **AUTOREALIZACIÓN** es la tendencia del ser humano a desarrollar sus potencialidades y convertirse en mejor persona.

Siguiendo esta perspectiva, la calidad de vida podría sintetizarse como una conceptualización multidimensional, en la cual participan factores personales y socio ambientales para alcanzar una satisfacción de necesidades que origine calidad y desarrollo.

Entre los factores personales se incluyen la salud, el ocio, las relaciones sociales, las habilidades funcionales y la satisfacción de necesidades. Entre los socio ambientales;



las condiciones económicas , servicios de salud , calidad del ambiente, factores culturales y apoyo social. Unos y otros determinan estilos de vida individuales y colectivos, el que estos estilos impliquen Calidad de Vida o no, está directamente relacionado con el **Índice de Desarrollo Humano** y con un **Desarrollo Humano Integral**, éste ultimo implica el bienestar en todas las fetetas del hombre y la satisfacción de sus necesidades materiales, biológicas, psicológicas, sociales, ambientales y espirituales. Dando por resultado un estado optimo de salud.

Proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida, la auto realización y la dignidad humana.

“En la propia naturaleza se encuentra el impulso hacia ser un mejor prospecto de sí mismo. En sentido biológico, puede decirse, una bellota está pugnando por ser una encina”

Abraham Maslow

NECESIDADES HUMANAS FUNDAMENTALES

La satisfacción de las necesidades humanas debe darse en tres contextos interrelacionados: En relación con uno mismo, en relación con el grupo social, y en relación con el medio ambiente.

Estudiosos del desarrollo humano clasifican las necesidades humanas según categorías existenciales y axiológicas. En las primeras definen las necesidades de SER, TENER, HACER y ESTAR y las axiológicas en necesidades de subsistencia, protección, afecto,

Contenido:

Calidad de Vida

Necesidades Humanas Fundamentales

Riesgo y protección



NECESIDADES HUMANAS FUNDAMENTALES

entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Es importante saber que una necesidad puede tener varios satisfactores y que no solo nos hablan de carencias como la mayoría cree, sino que también nos hablan de **potencialidades humanas**. Desde esta concepción una necesidad compromete, motiva, y moviliza a las personas.

Así, la satisfacción de una necesidad implica **autodependencia y participación individual y colectiva que nos lleva a mejorar la Calidad de Vida y generar Desarrollo Humano**.

Sin embargo, no es poco común encontrar que la satisfacción de necesidades nos lleve por otro camino, sobre todo cuando la búsqueda del satisfactor no coincide con la necesidad primaria o cuando se utiliza para tapar o cubrir una necesidad que no está siendo satisfecha, tal es el caso por ejemplo, de cualquier conducta adictiva con la que se busca en el fondo, satisfacer una necesidad por una vía errónea, como consecuencia de no ser capaz de



detectarla, nombrarla y satisfacerla adecuadamente.

"Uno de los factores que conducen a las adicciones, consiste en la dificultad para identificar, validar y expresar las emociones". Whilmes (1996)

RIESGO Y PROTECCION



Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Los factores de protección actúan a nivel preventivo y, como su nombre lo indica, protegen a la persona de riesgos en la salud, resulta vital identificar factores de protección que nos permitan actuar y contar con una verdadera estrategia de prevención.

Los factores de riesgo son todas aquellas situaciones y circunstancias que incrementan la probabilidad de que una conducta indeseada (dañina a la salud e integridad de la persona) se presente en algún momento de la vida.

Anteriormente todos los programas de prevención se enfocaban en la tarea de disminuir los factores de riesgo, como

podrían ser el estrés, el abuso de las sustancias, la ausencia de alguno de los progenitores, por citar sólo algunos.

La tendencia actual pone énfasis en las conductas protectoras, **si una persona cuenta con factores protectores fuertes, podrá resistir las conductas poco saludables que a menudo resultan de elementos de agobio o de riesgo.**

Tanto los factores de riesgo como los de protección se dividen en individuales, familiares, sociales y escolares. Entre los factores de protección más importantes encontramos:

- Contar con personas y vínculos significativas saludables
- Oportunidades de servir a los demás
- Habilidades para la vida
- Optimismo y sentido del humor
- Autodirección, sensibilidad, independencia, autonomía
- Flexibilidad, confianza, aprendizaje, motivación, espiritualidad
- Creatividad, perseverancia, autoestima, entre muchos otros.