



Compañía de Seguros.

VIDA GRUPO Y ACCIDENTES PERSONALES

VIDA SALUDABLE – DESARROLLO HUMANO





DESARROLLO HUMANO



Compañía de Seguros.

INTRODUCCION

IncurSIONar en la temática de **Estilos de Vida Saludables**, no es posible hacerlo a través a un listado de comportamientos individuales y colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de como se viven. Es necesario en primera instancia, adentrarnos en el concepto de **Calidad de Vida** y un poco más allá en este como componente del **desarrollo humano** orientado hacia que hacer, individual y colectivamente, para la satisfacción de las necesidades humanas (1).



1. Maya LH. Los Estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida. Disponible en: http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm#Uso_apropiado_del_documento

“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

EL DESARROLLO HUMANO

Proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr:

- ✓ mejor calidad de vida y
- ✓ mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad.

Esta transformación exige la participación de la población.



“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

EL DESARROLLO HUMANO

Inicia con la identificación de las necesidades humanas

Su objetivo final será humanizar y dignificar al ser humano a través de la satisfacción de sus necesidades de:

- ✓ expresión
- ✓ creatividad
- ✓ participación
- ✓ igualdad de condiciones de convivencia, y
- ✓ autodeterminación -entre otras-

En esta forma el desarrollo está íntimamente ligado con las oportunidades de autorrealización de las personas como individuos o como grupos.



EL DESARROLLO HUMANO

- Los tres componentes del desarrollo humano
 - Longevidad (esperanza de vida),
 - conocimiento (la educación)
 - niveles de vida decentes (ingresos).
- El desarrollo humano, según los autores, no se puede realizar si no hay vida y salud. Las personas no solo desean vivir y poder desarrollarse, también anhelan tener conocimientos y una vida decente, la cual no este permanentemente sujeta a situación de pobreza extrema y de preocupaciones constantes en relación con la subsistencia.

EL DESARROLLO HUMANO

- Los tres componentes del desarrollo humano
 - Longevidad (esperanza de vida),
 - conocimiento (la educación)
 - niveles de vida decentes (ingresos).
- El desarrollo humano, según estos autores, no se puede realizar si no hay vida y salud. Las personas no solo desean vivir y poder desarrollarse, también anhelan tener conocimientos y una vida decente, la cual no este permanentemente sujeta a situación de pobreza extrema y de preocupaciones constantes en relación con la subsistencia.
- Los investigadores sociales, han establecido otras categorías de necesidades, definiéndolas como:
 - de existencia, de
 - relacionamiento, de crecimiento, físicas, sociales, culturales, políticas,
 - de subsistencia y
 - de formación humana.
- Es así como el desarrollo a escala humana implica compromiso generalizado de todos los sectores: político, económico, religioso, social, cultural, individual, colectivo, etc.

“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”

Proverbio Hindú



NECESIDADES HUMANAS FUNDAMENTALES

La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, que conforman un sistema que se interrelaciona e interactúa, complementándose y compensándose simultáneamente para lograr dinamismo en el proceso de satisfacción.

Las necesidades humanas universales, son iguales en todas las culturas y momentos históricos, su variación la determina el mecanismo o medio utilizado para satisfacerlas.

La satisfacción de las necesidades humanas debe darse en tres contextos, también interrelacionados:

- En relación con uno mismo.
- En relación con el grupo social.
- En relación con el medio ambiente.

NECESIDADES HUMANAS FUNDAMENTALES

Como muchos otros autores; Manfred Max Neef, estudioso del Desarrollo a Escala Humana, clasifica las necesidades humanas según categorías existenciales y categóricas axiológicas. En las primeras define las necesidades de SER, TENER, HACER y ESTAR y las axiológicas en necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. La complementariedad e interrelación entre estas categorías permite determinar los satisfactores o formas de satisfacer una o varias necesidades. Una necesidad puede tener varios satisfactores y son estos los que determinan el grado de desarrollo en diferentes culturas y regiones



“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

NECESIDADES HUMANAS FUNDAMENTALES

Erróneamente se ha equiparado **necesidad** con **carencia**, sin considerar que simultáneamente las necesidades pueden ser también potencialidades humanas. Cuando se asume la necesidad solo como carencia, se restringe su campo sólo a lo fisiológico que es precisamente el campo donde una necesidad se asume con mayor fuerza como “ la falta de algo “ pero cuando las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son potencialidades. Por ejemplo:

- Necesidad de participar: potencial de participación.
- Necesidad de libertad: potencial de autonomía.

La satisfacción de las necesidades humanas significa entonces autodependencia y participación a nivel personal y colectivo, que conlleva a mejorar la calidad de vida y por ende a generar desarrollo humano.

CALIDAD DE VIDA

Definir calidad de vida es difícil o mejor impreciso por la dificultad para concretarlo como una parte o un todo.

Neugarten (1974) expresaba que la satisfacción de vida contiene: la satisfacción en las actividades diarias, el significado de la vida individual y colectivo, haciéndose responsable de la misma; la percepción de logro de metas de vida, la autoimagen y la actitud hacia la vida. Sin embargo, para San Martín y Pastor (1988) es la respuesta a una interrelación de estímulos a nivel individual y social en un ambiente total. En síntesis, dicen ellos, es un ejercicio de los valores sociales.



“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

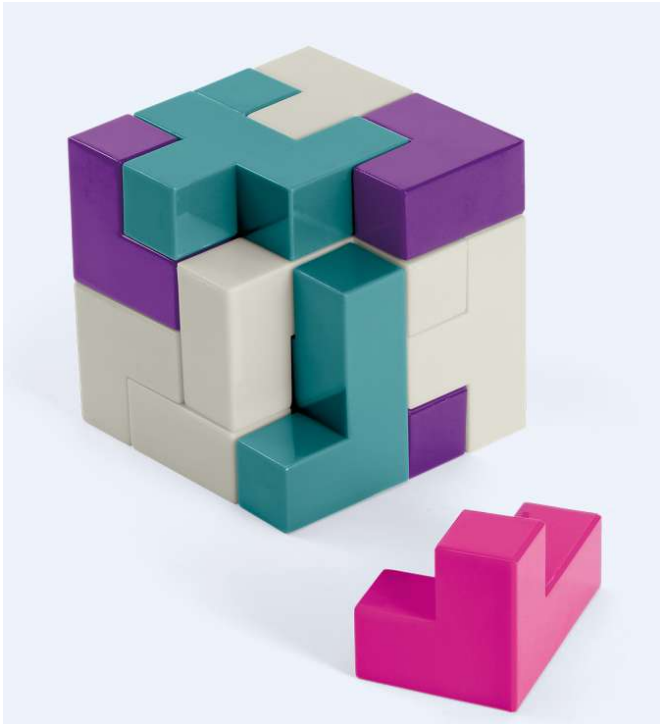
CALIDAD DE VIDA

- Conjugando las dos definiciones anteriores y lo objetivo - subjetivo con lo individual y colectivo, la definición de calidad de vida podría sintetizarse en la conceptualización multidimensional que hace la psicóloga Rocío Fernández Ballesteros, en la cual globaliza la participación de factores personales y socio ambientales para alcanzar una satisfacción de necesidades que origine calidad de vida y por consiguiente desarrollo.
- Entre los factores personales, la autora incluye la salud, el ocio, las relaciones sociales, las habilidades funcionales y la satisfacción de necesidades. Entre los segundos las condiciones económicas , servicios de salud y sociales, calidad del ambiente, factores culturales y apoyo social. Unos y otros, por su naturaleza física, social o ideológica, determinan estilos de vida individuales y colectivos.



“La vida es un desafío, Afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

ESTILOS DE VIDA



Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

- En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.
- En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.
- En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

ESTILOS DE VIDA



- Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.
- Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como **Estilos de Vida Saludables**

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.

“La vida es un desafío, Afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencidos de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

BIBLIOGRAFIA

- DUNCAN, P. Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. 1986.
- GIRALDO Z., L.F. Familia y teorías de desarrollo. En Cuadernos de Familia (2). Universidad de Caldas. Manizales 1987.
- Max-Neff M, Elizalde A, Hopenhain M. Desarrollo a Escala Humana una opción para el futuro. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold, 1986.
- Organización Panamericana de la Salud. La Atención de los Ancianos: Desafío para los años noventa. Washington 1994.
- Pszemiarower NP, Pszemiarower SN. Calidad de Vida y Desarrollo en la Vejez. Geriatrika : Revista Iberoamericana de Geriatria y Gerontología (Madrid); 1992; 8 (1): 66-72

1. Maya LH. Los Estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida. Disponible en: http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm#Uso_apropiado_del_documento

“La vida es un desafío, afróntalo, la vida es amor: compártelo, la vida es sueño: hazlo realidad”
Proverbio Hindú

