

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-

“MAYRA GUTIÉRREZ”



**“PERCEPCIÓN DE SALUD PSICOLÓGICA DE LOS GUATEMALTECOS,
ESTUDIO REALIZADO EN EL MUNICIPIO DE MIXCO”**

ELVIA LUCRECIA ROSALES RAMÍREZ

GUATEMALA, OCTUBRE 2015

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“PERCEPCIÓN DE SALUD PSICOLÓGICA DE LOS GUATEMALTECOS,
ESTUDIO REALIZADO EN EL MUNICIPIO DE MIXCO”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

ELVIA LUCRECIA ROSALES RAMÍREZ

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, OCTUBRE 2015

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA



LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

Padrinos de graduación

Elma Isabel Juárez Benavente

Colegiado: CPA-2922

Contadora pública y Auditora

Luis Antonio Fernández Chinchilla

Colegiado 1660

Médico y Cirujano

DEDICATORIA

- A Dios: Por ser mi inspiración y fortaleza.
- A mi Madre: Ingrid Maribel Ramírez, pilar fundamental en mi vida, con amor le dedico este logro académico, en reconocimiento a sus sacrificios para que hoy pueda graduarme.
- A mi Padre José Saúl Rosales
- A mis Hermanas: Brenda, Angélica y Rosa Rosales, por su amor, amistad y apoyo incondicional.
- A mis Sobrinos: William Reyes y Alejandro Rosales, por llenar mi vida de alegría.
- Y : A mi bello país Guatemala.

AGRADECIMIENTOS

- A: Mi casa de estudios, Universidad San Carlos de Guatemala
- A: Escuela de Ciencias Psicológicas
- A: Clínica Médica de Especialidades, su personal y los pacientes que participaron de la investigación
- A: Catedráticos y amigos que me apoyaron e inspiraron a lo largo de la carrera.
- A: Mi asesora y revisora, Dra. Ninnette Mejia y Licenciada Suhelen Jiménez respectivamente, por su colaboración en esta investigación.
- A: Mi familia por su apoyo moral y económico en la realización de esta investigación.
- A: Mi tía Gloria (Q.E.P.D)

Índice

	Pág
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
I Introducción	
1.1.1 Planteamiento del problema	4
1.1.2 Marco teórico	8
1.1.2.1 Salud en Guatemala	8
1.1. 2.2 Antecedentes	9
1.1.2.3 Marco Institucional	13
1.1.2.4 Salud integral	14
1.1.2.5 Modelos teóricos del proceso salud-enfermedad	20
1.1.2.6 Parámetros de la evaluación de salud	22
1.1. 2.7 Psicología de la salud	23
1.1.2.8 Salud pública	24
1.1.2.9 Ministerio de salud pública y asistencia social en Guatemala	25
1.1.2. 10 Contexto guatemalteco de salud en Guatemala	26
1.1.2.11 La salud mental en Guatemala	27
1.1.2.12 Percepción	29
1.1.2.13 Representaciones sociales	29

1.1.2.14 Psicología social	32
1.1.2.15 Estrategias para la promoción de la salud mental	33
1.1.3 Delimitación	35
CAPÍTULO II	
II Técnicas e instrumentos	
2.1 Técnicas	36
2.2 Instrumentos	38
CAPÍTULO III	
III Presentación, análisis e interpretación de los resultados	
3.1 Características del lugar y de la población	
3.1.1 Características del lugar	42
3.1.2 Características de la población	42
CAPÍTULO IV	
IV Conclusiones y recomendaciones	
4.1 Conclusiones	70
4.2 Recomendaciones	72
Bibliografía	74
E grafía	76
Anexos	
Guía de entrevista semi abierta	78
Guía de entrevista abierta	80
Modelo de ficha técnica	81

Hoja de registro de observación	82
Planificación de taller	83
Trifoliar	85
Afiche sobre “Tener una adecuada salud psicológica es importante”	87
Afiche sobre “Actividades para mantener una adecuada salud psicológica”	88
Afiches sobre “Salud integral”	90

Resumen

“Percepción de salud psicológica de los guatemaltecos, estudio realizado en el municipio de Mixco

Autora: Elvia Lucrecia Rosales Ramírez

El objetivo general de esta investigación fue describir la percepción de salud integral de los guatemaltecos sobre salud, los objetivos específicos fueron los siguientes; identificar los parámetros de salud bajo los cuales los guatemaltecos evalúan su salud, describir los servicios de salud que el guatemalteco considera prioritarios, promover la importancia de la salud psicológica, mediante actividades específicas, y finalmente describir como el contexto de salud social, político y cultural interviene en la percepción de salud de los guatemaltecos. Estos objetivos fueron redactados en base a que la salud es un proceso multidimensional, no obstante en Guatemala se le da mayor importancia a la salud física, dejando de lado la salud psicológica y social. Algunos factores como; la educación, la personalidad, la falta de promoción de salud psicológica y el contexto social, intervienen en esto, y contribuye al mismo tiempo en la configuración de la percepción de salud que tiene los guatemaltecos.

Con la investigación se pretendió responder las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la percepción de salud integral que tienen los guatemaltecos?, ¿Qué parámetros maneja el guatemalteco al autoevaluar su salud?, ¿Qué servicios de salud considera el guatemalteco como prioritarios?, ¿Qué importancia tiene la salud psicológica para los guatemaltecos?, ¿Cómo el contexto sociocultural interviene en la percepción de salud de los guatemaltecos? .Las categorías que formaron parte de la investigación fueron: percepción, salud física, salud psicológica, salud social, parámetros de evaluación y contexto social. La población con la que se trabajó fue elegida por medio de la técnica de muestreo cualitativa intencional, bajo los criterios de inclusión de hombres y mujeres comprendidos en las edades de 20 y 60 años que asistieron a la clínica privada Médica de Especialidades. La investigación se llevó a cabo durante el mes de julio de 2014, el total de encuestados fueron 35; también se realizaron 3 talleres del 8 al 10 de junio de 2015, los asistentes a dicha actividad fueron 30. Las técnicas que se utilizaron son: encuesta abierta, y encuesta semi estructurada, taller, observación directa. Los instrumentos fueron: encuesta sobre salud, ficha técnica. Después de finalizar la investigación se concluye lo siguiente: en base a los datos obtenidos en esta investigación se establece que, solo el 48.57 % de los encuestados percibe a la salud como un proceso integral, en el cual interviene factores físico, psicológico y social, para logra un bienestar óptimo. La otra parte de encuestados percibe a la salud como la ausencia de enfermedad física, excluyendo elementos importantes, como; la autoestima, relaciones interpersonales asertivas, estado de ánimo y actividades recreativas, que como bien se conoce son determinantes para la salud.

Prólogo

La salud es un proceso multidimensional, todas las áreas del ser humano deben ser tomadas en cuenta para evaluar su estado de salud, el deterioro de alguna o varias de las dimensiones anteriores, son causa de enfermedad o trastornos. Actualmente en Guatemala una gran parte de la población se encuentra en situación de riesgo en lo que a salud respecta, por factores como la pobreza. El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), en su Informe de Desarrollo Humano 2013, daba cuenta que “uno de cada cinco guatemaltecos vive en pobreza extrema, con ingresos que no alcanzan a cubrir la canasta básica alimentaria ni de servicios mínimos.”¹ Otro factor que afecta es la baja inversión del gobierno en materia de salud, que redundando en deficiencias del sistema de salud pública. Además los programas de salud que son realizados por el estado generalmente van enfocados a la preservación de la salud física, dejando de lado la importancia de salud psicológica, la cual puede definirse como “un adecuado equilibrio entre, emociones, sentimientos y pensamientos, que le permiten a la persona vivir de acuerdo con sus valores y metas, es decir permite estar a las personas en armonía con los demás, la salud psicológica repercute en la salud física y social”².

Por esta razón uno de los objetivos del estudio ha sido conocer como autoevalúan los guatemaltecos su salud, que perciben como salud y como el contexto socio cultural intervine en la construcción de la misma.

Así mismo debido a la situación actual del país en lo que a salud atañe, se consideró indispensable fomentar el conocimiento en los guatemaltecos de un concepto de salud integral, el cual abarca aspectos físicos, psicológicos y sociales, y de la misma forma promover la importancia de la salud psicológica. Para lograr los objetivos anteriores se realizó la investigación en la clínica

¹ El periódico. Competitividad, Pobreza y Educación. Guatemala 12 de diciembre de 2013.

² Elizondo Leticia. CUIDEMOS NUESTRA SALUD. 4 ta. Edición, Editorial Limusa S.A de C.V grupo Noriega editores, México, 2001, pág 179

privada “Médica de Especialidades”, la población estudiada oscilaba entre los 20 y 60 años, de las cuales el 74.29% eran de sexo femenino. La investigación se llevó a ejecutó durante el mes de julio del presente año.

El estudio realizado con la población que acudió a la clínica Médica de Especialidades, fue de beneficio para los mismos, porque, no existe en la clínica un área dedicada a la promoción y preservación de salud psicológica. Así mismo esta investigación permitió establecer la necesidad de promover que los factores físicos, psicológicos y sociales, son de igual importancia para lograr un estado de salud ideal. Ya que como se pudo observar en el análisis de los resultados solo un 50% de la población estudiada reconoció a los factores psicológicos como importantes en su salud.

Un de las limitantes dentro de la investigación, fue la carencia de un espacio físico para la realización de los talleres previamente planificados, por lo que se optó por promover la importancia de la salud psicológica, mediante afiches ilustrativos y trifoliales informativos, que se repartieron a la población en general que asistió a la clínica.

La mayor parte de las personas encuestadas fueron colaboradoras, y se mostraron interesadas en el tema, mientras que otras personas devolvieron el material informativo que se les entregaba después de terminar su encuesta, porque no les interesaba, esta actitud no es inusual en Guatemala, debido a la escasa promoción de la salud psicológica. Los profesionales que laboran en la institución se mostraron interesados en que se les brinda información sobre salud psicológica a sus pacientes. Finalmente se agradece a la institución por permitir que la investigación se llevara cabo en sus instalaciones; por los servicios y facilidades prestadas en favor de la investigación, de la misma forma se agradece a las personas que colaboraron en el estudio por su participación y tiempo invertido en la realización de encuestas.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del problema

El problema de investigación planteado, fue conocer la percepción de salud psicológica de mujeres y hombres guatemaltecos, en el municipio de Mixco, durante el año 2014. Para ello se inició definiendo los términos claves de la investigación, “Salud Integral es un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual”¹. La definición anterior se basa en diversos elementos, primero en que el individuo es un ser biológico, psicológico, social y espiritual, así mismo la salud integral es un proceso de interrelación entre el individuo y su entorno, y por último el entorno del individuo está compuesto de aspectos sociales, económicos, culturales, ambientales y políticos. Teniendo en cuenta lo anterior, la salud puede ser considerada como subjetiva y relatividad, así como también dinámica debido a que está determinada por el contexto en que se desarrolla e interdisciplinaria, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción.

Pese a que la salud es reconocida como multidimensional, en Guatemala se le da mayor importancia a la salud física, dejando de lado la salud mental y social, Rodríguez Martín propone una definición que hace referencia a la dimensión social de la salud, “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”. Por su parte la salud psicológica, puede definirse como “un adecuado equilibrio

¹ Programa de coordinación en salud integral, PROCOSI <http://www.procosi.org.bo>. fecha de publicación año 2012, fecha de consulta 23-02-2014

entre, emociones, sentimientos y pensamientos, que le permiten a la persona vivir de acuerdo con sus valores y metas, es permite estar a las personas en armonía con los demás. La salud mental repercute en la salud física y social.² En base a lo anterior se plantearon las siguientes interrogantes; ¿Cuáles pueden ser las posibles causas de que la salud mental y social no sean tomadas en cuenta en Guatemala? Y las repercusiones de esto en el estado de salud de los guatemaltecos. Esto pudo responderse al tomarse en cuenta que dentro del contexto guatemalteco en lo respecta a salud, es evidente que existe una notable carencia de la misma, un ejemplo de ello es que “según el índice de desarrollo humano, Guatemala ocupa el lugar 133 entre 187 naciones del mundo y el último en Centroamérica”.³ Con un bajo índice de desarrollo humano es evidente que la salud se vea afectada. Entre las posibles causas de esto, se encontraron la baja inversión del estado en materia de salud, según el Índice de Prosperidad 2010 para Guatemala, elaborado por el Instituto Legatum, el gobierno de Guatemala invierte en salud apenas US\$260 dólares per cápita (por cabeza) anuales, lo que se traduce en pésimas condiciones de infraestructura, un elemento humano deficientemente capacitado, y una grave carencia de recursos médicos para tratar enfermedades y proteger la salud.

El sistema de salud pública en Guatemala tiene grandes deficiencias, hay una baja inversión en la promoción de salud mental y social, esto aunado a la crisis económica que atraviesa el país, la cual se traduce en pobreza. Lo cual incrementan los niveles de desnutrición y mortalidad, ya que Guatemala tiene un índice de desnutrición del 50%, que representa el mayor índice de desnutrición en toda América, más del 70% de los niños desnutridos son indígenas”.⁴ Como se pudo observar en este aspecto las diferencias étnicas juegan un papel

² Elizondo Leticia. CUIDEMOS NUESTRA SALUD. 4 ta. Edición, Editorial Limusa S.A de C.V grupo Noriega editores, México, 2001, pág. 179

³ Índice del Informe Global sobre Desarrollo Humano del 2013, del Programa de las Naciones Unidas.

⁴ Fuentes Luis. *la salud en Guatemala la mayoro vergüenza del país*. <http://lfuego.blogspot.com>. Mayo 2011, fecha de consulta 23-02-2014

importante. Todo lo anterior tiene un gran impacto en la percepción que los guatemaltecos tiene de salud. Profundizando en el tema de percepción, Martin Baro la define como “el proceso de codificación cognoscitiva por el cual se capta la significación de un objeto, una persona, una cosa, situación, acción o suceso”⁵. En base a lo anterior se concluyó que, la percepción de salud es personal y subjetiva y solo puede comprenderse contextualizada en el universo de creencias, valores y comportamientos del medio sociocultural de cada persona, así como de las condiciones materiales de vida. Entonces cuando existen problemas como los antes mencionados la búsqueda de una resolución de los mismos, ensombrece la percepción de un problema de salud, así las personas con una percepción de salud distorsionada se encuentran más propensas a sufrir más enfermedades física y emocionales, por esto ha sido necesario mediante la investigación, conocer ¿cuál es la percepción de salud de los guatemaltecos?, y ¿cómo el contexto interviene en la construcción de la misma?, lo que sirvió para determinar qué importancia le asignan a la salud psicológica, y hacer énfasis en promover la importancia de la salud psicológica en Guatemala. Debido a la extensa dimensión del país de Guatemala, se tomó en cuenta como objeto de estudio solo el departamento de Guatemala, específicamente a las personas que asistieron a la clínica Médica de Especialidades, ubicado en Boulevard Principal Ciudad de San Cristóbal 3ª. Calle 10-71, zona 8 de Mixco. Edificio Polimédica, clínica 206.

El objetivo general de esta investigación fue, Describir la percepción de salud integral de los guatemaltecos sobre salud, los objetivos específicos fueron; Identificar los parámetros bajo los cuales los guatemaltecos evalúan su salud, Describir los servicios de salud que el guatemalteco considera prioritarios, Promover la importancia de la salud psicológica, mediante actividades específicas, y finalmente Describir como el contexto de salud social, político y cultural interviene en la percepción de salud de los guatemaltecos.

⁵ Baro, Ignacio Martin. ACCIÓN E IDEOLOGÍA 4 ta. Edición, El salvador, pág. 190

Este estudio planteó las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la percepción de salud integral que tienen los guatemaltecos sobre salud?, ¿Qué parámetros maneja el guatemalteco al autoevaluar su salud?, ¿Qué servicios de salud considera el guatemalteco como prioritarios?, ¿Qué importancia tiene la salud psicológica para los guatemaltecos? , ¿Cómo el contexto sociocultural interviene en la percepción de salud de los guatemaltecos?.

1.1.2 Marco teórico

1.1.2.1 Salud en Guatemala

Las acciones realizadas por el estado para promover en la población el más completo bienestar físico, mental y social, no han sido suficientes, esto según el panorama de salud actual en el país. Como se puede observar a continuación, Guatemala es el segundo país con los más altos índices de desnutrición de América Latina, esto de acuerdo a cifras del “Instituto Nacional de Estadística el 49.8 % de niños menores de cinco años sufren de desnutrición crónica. Y aseguraron que la prevalencia de la desnutrición es la misma que la de hace 13 años”⁶. Por otra parte la red hospitalaria del estado realiza frecuentes paros laborales, argumentando que es debido a la falta de medicamentos, mal estado de la infraestructura; equipo médico y retraso en pago de salariales, esto tiene un impacto directo en la salud de los guatemaltecos, que depende de la atención que brinda el estado para preservar su salud. Respecto a la salud mental, “la prevalencia de trastornos mentales en la población guatemalteca de 18 a 65 años es de 27,8%, y los trastornos de ansiedad son los más frecuentes, seguidos de ataques de pánico y el estrés post traumático”⁷. Los factores que contribuyen pueden ser genéticos y también ambientales, factores tales como; la violencia generalizada, que afecta a Guatemala, ya que “América Latina es la región más violenta del mundo, y Guatemala ocupa el tercer lugar entre los países más inseguros de la región, según el Índice de Seguridad 2014 de Latin Business Chronicle”⁸. Esto tiene efectos nocivos en la salud tanto a nivel físico, psicológico como social.

⁶ Prensa libre. Guatemala es el segundo país con más desnutrición en América. Publicado el 02-12-1014. Fecha de consulta 06 -02-2015.

⁷ Prensa libre ¿Cómo se encuentra la salud mental de los guatemaltecos?. Publicado 07/02/11. Fecha de consulta 07-02-2015

⁸ Prensa libre. Tercer lugar en violencia. Publicado el 28-04-2014. Fecha de consulta 06-02-2015

1.1.2.2 Antecedentes

La autora Blanca Leonor miranda vital, realizó la investigación “Percepción del VIH y conductas de riesgo para la adquisición del mismo en el estudiante universitario de la escuela de ciencias psicológicas”, en el año 2013, con el objetivo de indagar la percepción de los estudiantes sobre conductas de riesgo y fomentar la prevención para disminuir de propagación del VIH SIDA, utilizó las técnicas de observación, entrevista estructurada y charlas educativas. Concluyó que : debido a que en el centro estudiantil CUM no se encuentra ningún centro de atención o de orientación al VIH SIDA es importante impartir de manera sostenida información sólida y actualizada como forma de elevar los niveles de conocimiento de la población. Los resultados señalan que los encuestados saben y conocen los métodos de prevención del VIH SIDA y otras infecciones de transmisión sexual, sin embargo el 62 por ciento de la población muestra no acostumbra a utilizarlos. Parte de la población evaluada considera no estar en riesgo de contraer el VIH por lo mismo nunca se han realizado una prueba de descarte. Recomendó lo siguiente: Es importante fortalecer los procesos de educación e incluir en el pensum temas de sexualidad humana para desmitificar varios aspectos incluidos el VIH SIDA, de esta forma no solo concientizar al estudiantado sino también reducir el estigma y la discriminación hacia la población afectada. Debido a esto debería de existir un centro de atención para información del VIH SIDA dentro de las instalaciones del CUM. Aunque esta constatado que el conocimiento del tema no cambia las necesariamente las conductas y actitudes, es necesario impartir de manera sostenida información solidad y actualizada para sensibilizar a la población y estimular cambios de actitud y practicas frente a la infección.

El autor Manuel Antonio Tol Gutiérrez, realizó la investigación “Percepción de sí mismo en pacientes esquizofrénicos y paranoides de sexo masculino de 25-40 años de edad del hospital nacional de salud mental zona 18, cuyo internamiento

obedece a problemas legales en el año 2008”, en el Año 2009, con el objetivo de Coadyuvar de modo efectivo a la estabilización de pacientes esquizofrénicos y paranoides, que están recluidos en este centro, sin menospreciar la labor que realizan distintos profesionales, utilizo las técnicas e instrumentos: examen mental del Dr. Bendfelt Zachrisson , psicoterapia de apoyo, entrevista, cuestionario de autopercepción, revisión documental, pruebas proyectivas de Machover. Concluyó que: la percepción de sí mismo de paciente que presentan un trastorno esquizofrénico y paranoide especialmente con problemas legales antes de la sesiones se veía afectada por diversas situaciones emocionales y familiares, tal como lo afirman los mismo pacientes en la primera entrevista y fundamenta en la interpretación del protocolo del test de la Figura Humana de Karen Machover. Es importante destacar que los logros obtenidos a través de la terapia de apoyo, conjuntamente con las técnicas aplicadas para conocer a priori el insigth del paciente, fue determinad para aplicar la corriente psicológica. En primer lugar porque esta es una de las funciones cognitivas más conscientemente a ludidas en los trabajos que actualmente se están realizando sobre cognición y funcionamientos del sujeto. Recomienda que: A los médicos psiquiatras y psicólogos clínicos que utilicen la psicoterapia de apoyo como parte del proceso de rehabilitación del paciente con el trastorno esquizofrénico y paranoide, ya que es sustancial brindar mejoras en el área de memoria, rendimientos de atención, y el funcionamiento del yo. A los psicólogos se les recomienda una actitud psicoterapéutica escuchando las diferentes problemáticas que el paciente presenta al principio de las sesione, ya que es un punto importante para establecer un buen raport y empatía con ellos.

Los autores José Mariano Gonzales Barrios, Marilyn Bibian Alvizures Arriaga, realizaron la investigación, “La percepción del psicólogo que tienen los pacientes adultos ante el proceso psicoterapéutico”, en el año 2,000, con el objetivo de describir la percepción que tienen los pacientes adultos acerca del papel del psicólogo ante el proceso terapéutico, utilizaron las técnicas e

instrumentos: entrevista y cuestionario. Concluyeron que: A pesar del creciente acercamiento al psicólogo como persona de que se requiere y espera ayuda, existe una cantidad considerable de personas que desconocen y desconfían acerca de la relación real existente entre el psicólogo y ellos durante los primeros momentos de la atención. El trato con el psicólogo se ve influenciado por los comentarios generados por terceros, y que forman parte de la definición social de la realidad respecto a esa parcela del conocimiento que significa el psicólogo, y que aún no está clara y suficientemente definida. Recomiendan que: en la formación de los psicólogos es necesario señalar la importancia que tiene la imagen social que los psicólogos ya tienen formada.

El autor Dr. Hugo Leonel Cottom, realizó la investigación, “Análisis crítico del sistema nacional de salud en Guatemala”, en el año 2004, con el objetivo de describir las condiciones del sistema nacional de salud en Guatemala y los factores que influyen en la misma. Las autoras Carolina Ugarte y Ana Vera, realizaron la investigación “Calidad en Atención Primaria de Salud: percepción de los profesionales de los Centros de Salud Familiar y Comunitaria de la ciudad de Valdivia, 2010”, en el año 2010, en Universidad Austral de Chile, con el objetivo de: describir la percepción de los profesionales de los centros de salud Valdivia, con respecto de la implementación de la gestión de la calidad en atención primaria en los centros de salud familiar y comunitaria de administración municipal de la ciudad de Valdivia, año 2010. Utilizaron las técnicas e instrumentos: Entrevista semi-estructurada.

Las autoras Edna Lucrecia Arévalo Veras, María de los Ángeles Rodríguez Fajardo, realizaron la investigación “ Observatorio de salud mental en Guatemala usuarios del servicio de salud mental” en el año 2009, con el objetivo de: Presentar un diseño que permita recoger y analizar información sobre el tema en Guatemala, y a la vez iniciar un proceso de investigación a largo plazo que permita generar información pertinente y actualizada, que pueda ser de utilidad para establecer un proceso educativo de cambio de actitudes hacia la salud

mental, en el que las y los profesionales en Psicología se conviertan en sujetos activos de dicho cambio. Utilizaron las técnicas e instrumentos: Selección no probabilística cuestionario por entrevista personal. Concluyeron que: La presente investigación produjo un perfil del estado de la salud mental en Guatemala en aspectos como inversión económica de diversos sectores involucrados, entidades que proponen la formación profesional y el servicio que como oferentes, tanto psicólogos como psiquiatras, brindan a los usuarios a través de instituciones públicas y privadas la metodología utilizada cumplió los objetivos de diseño y validación de instrumentos elaborados para esta investigación, estableciendo que si es factible el monitoreo de información sobre salud mental en Guatemala. La gratuidad del servicio de salud mental causó una evaluación favorable de los servicios, sin embargo, no existen parámetros de comparación en el fundamento de dicha percepción, debido a la escasez de recursos económicos del usuario que le impide el pago de servicios privados. Recomiendan: al gobierno de Guatemala a través del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social: establecer el observatorio de salud mental que impulse acciones de monitoreo y fiscalización del marco político y legal de la salud mental vigente en Guatemala, con el objetivo de lograr la equidad en el acceso a servicios de salud mental para la población guatemalteca en general. Ubicar los servicios de salud mental en las comunidades del interior de la república, con lo cual crecería la demanda de profesionales a nivel departamental y se descentralizarían los servicios en el área metropolitana.

La investigación de percepción de la salud de los guatemaltecos se diferencia de las anteriores investigaciones, porque se realizara en el municipio de Mixco, en el departamento de Guatemala, se utilizaran las categorías de percepción física, social y psicológica de la salud y se hará énfasis en promover la importancia de la salud mental, con el fin de mejorar la salud mental de los guatemaltecos.

1.1.2.3 Marco Institucional

La investigación se realizó en la clínica Médica de Especialidades, la cual fue instituida el 10 de octubre de 2009, está ubicada en Boulevard Principal Ciudad de San Cristóbal 3ª. Calle 10-71, zona 8 de Mixco. Edificio Polimédica, clínica 206.

Su misión es: “Brindar un servicio de calidad con calidez apegados a los principios éticos que nuestra profesión nos dicta para la satisfacción completa de nuestros pacientes, en un ambiente agradable, rompiendo con los esquemas hasta ahora establecidos en la relación médico-paciente para una resolución integral de los problemas de las personas que nos visiten”.

Y su Visión: “Convertir nuestra clínica en unos de los principales centros de referencia del sur de la capital, brindando una buena opción para las personas que viven en el área y que les es muy difícil visitar otras áreas médicas, de la ciudad proyectándonos en el futuro como la opción ideal para la atención de problemas médicos del sector”.

Dentro de la clínica laboran los siguientes profesionales:

- Pediatra, Jorge Alberto Pacheco Artola
- Ginecólogo, Juan Carlos Velásquez Paz
- Urólogo, Carlos Gonzalo Estrada Pasos
- Traumatólogo, Rodolfo Arturo Guerra Salazar
- Traumatólogo, José Fernando Villanueva Estrada
- Cirujano General, Víctor Hugo Hernández Betancourth

1.1.2.4 Salud integral

“Salud Integral es un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual”⁹. Como lo indica la anterior definición en la salud de una persona, intervienen diversos factores sociales, ambientales, personales y culturales, los cuales están interrelacionados. Por esto durante el estudio se promovió la importancia de reconocer a la salud como un proceso dinámico en el que interviene diversos factores.

Conductas de salud

Estas son conductas que adoptan las personas para mejorar o conservar las salud, las conductas inapropiadas de salud son importantes no solo porque conllevan enfermedades, sino porque fácilmente pueden convertirse en hábitos inadecuados de salud. “Un hábito de salud es una conducta firmemente arraigada y que con frecuencia se realiza automáticamente”.¹⁰

Estos hábitos regularmente se inician en la infancia. Un hábito de salud puede haberse desarrollado por haber sido reforzado por determinados resultados, con el tiempo se vuelve independiente de ese reforzamiento y persiste debido a factores ambientales con los que usualmente está relacionado.

Por esta razón un hábito de conducta de salud puede ser extremadamente difícil de cambiar.

Áreas de salud:

a. Salud física

“La Salud física está relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales”¹¹. La alimentación sana, junto a otros factores, como la

⁹ Programa de coordinación en salud integral, PROCOSI, pagina consultada el 7-03-2014.

¹⁰ shelley e. Taylor. *Psicología de la salud.* , mcgraw-hill / interamericana de mexico, 2007, pág. 47

¹¹ <http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/.pdf> actividad física, salud y calidad de vida, pág. 22, fecha de consulta 7 de marzo de 2014.

actividad física regular, descanso adecuado y uso correcto de los hábitos higiénicos , juegan un papel esencial en la disminución de riesgo de padecer distintas enfermedades, conservar el estado de salud y prolongar la supervivencia. Como se mencionaba la alimentación es importante, pero debe existir un “equilibrio alimentario: los alimentos pueden clasificarse en 6 tipos de nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo humano: agua, hidrato de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales”.¹²

Existen factores, además de los anteriormente mencionados que pueden afectar la salud física: uso de drogas, fumar, beber alcohol, no dormir bien, sexo inseguro, conductas de riesgo que puede llevar a accidentes sobre peso. En esta investigación se encontró que para el 50% de los encuestados los factores físicos son los únicos que determinan la salud.

b. Salud psicológica

Puede definirse como “un adecuado equilibrio entre, emociones, sentimientos y pensamientos, que le permiten a la persona vivir de acuerdo con sus valores y metas, es decir permite estar a las personas en armonía con los demás. La salud mental repercute en la salud física y social”.¹³ La definición anterior remarca la importancia de la salud mental en el diario vivir de las personas.

“Las características de personas con buena salud psicológica son: viven satisfechas de sí mismos, tiene una adecuada autoestima, se sienten capaces de enfrentar dificultades que se le presenten, aceptan sus defectos e impedimentos, son tolerantes y capaces de reírse de sí mismos, establecen relaciones satisfactorias y duraderas , respetan la manera de ser, sentir y pensar de los demás , pueden dar cariño y son considerados con los demás, aceptan sus responsabilidades o tienen criterio propio y toman sus propias decisiones,

¹² Medina Jiménez Eduardo. *Actividad física y salud integral*. Editorial Paidotribo, primera edición, Barcelona España, año 2003, págs. 233

¹³ Elizondo Leticia. *Cuidemos nuestra salud*. 4 ta. Edición, Editorial Limusa S.A de C.V grupo Noriega editores, México, 2001, pág 179

tienen aspiraciones y metas reales, modifican su medio ambiente cuando es posible y se adaptan a él”.¹⁴

La ausencia de salud psicológica afecta también la salud física y social, ya que estudios recientes han demostrado que cada vez son más los casos confirmados de pacientes que, tras acudir a sus médicos generales por algún problema físico (malestar estomacal, dolores de cabeza, problemas de piel, etc.), son diagnosticados de alguna afección psicológica como depresión, ansiedad, irritabilidad o falta de concentración, que somatizan en los síntomas físicos anteriores. La somatización se puede definir como “Proceso por el que una afección psíquica se transforma en orgánica”¹⁵

- Factores que afectan la salud psicológica

“Según la OMS existen una serie de determinantes sociales, ambientales y económicos de la salud mental, entre ellos el consumo de drogas y alcohol, desplazamiento, circunstancias socio económicas deficientes (falta de transporte, educación, vivienda, deficiencia nutricional, rechazo, etc.), violencia y delincuencia, discriminación y guerra, desempleo y estrés, entre otras.

Mientras en los factores de riesgo, la organización internacional ubica: fracaso académico y desmoralización estudiantil; déficit de atención; estar al cuidado permanente de pacientes crónicos o dementes; abuso y abandono infantil; insomnio crónico; dolor crónico; comunicación anormal; embarazo temprano; abuso a ancianos; inmadurez y descontrol emocional; abuso de sustancias; exposición a violencia y agresión; conflictos familiares; soledad; bajo peso al nacer; desventaja socio económica; enfermedad química; desbalance neuroquímico; enfermedad mental o abuso de sustancias en los padres; complicaciones peri natales; duelo y pérdida; deficiencia en habilidades y hábitos laborales; discapacidad de lectura; discapacidad sensorial o limitantes orgánicas;

¹⁵ <http://www.wordreference.com/definicion/somatizaci%C3%B3n>. fecha de consulta 11 de abril de 2014

eventos traumáticos; incompetencia social; consumo de sustancias durante el embarazo.”¹⁶

“Los estudios científicos sugieren que muchos problemas mentales serios implican disturbios bioquímicos en el cerebro. Profesionales en el ramo agregan que nuestro bienestar es afectado por factores psicológicos, sociales y del medio ambiente. Así como también por las condiciones físicas, mentales, emocionales y espirituales de nuestra propia vida.”¹⁷

Factores que interviene en la salud psicológico:

- Autoconcepto:

“Se define como el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social. Resulta, en ocasiones difícil, porque el autoconocimiento presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales.”¹⁸ El autoconcepto se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona. Las costumbres, creencias, principios y las prioridades de la sociedad en que vivimos, impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos. Por lo que el autoconcepto puede ser positivo o negativo, dependiendo de nuestras propias experiencias de vida y contexto social. Este factor fue tomado en cuenta para evaluar el nivel de salud psicológica en los encuestados.

¹⁶ <http://www.clikisalud.net/saludmental/que-factores-pueden-afectar-mi-salud-mental/>. ¿Qué factores pueden afectar mi salud mental? Fecha de consulta 11 de abril de 2014

¹⁷ http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/Documents/spanish_about_mentalhealth.pdf
Center for addiction and mental health. *La salud mental y problemas que pueden presentarse*. Pág. 2
fecha de consulta 7 de marzo de 2014.

¹⁸ <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3765/1/PowerPoint%20-%20TEMA4.pdf>. IMAGEN CORPORAL, ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA 2007/2008. Consultada el 11-10-2014.

- Autocuidado

Puede definirse como; "la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar. Esto incluye factores físicos, psicológicos y sociales, ya que la salud depende de estos 3 factores antes mencionados".¹⁹ Este es otro de los factores que se utilizaron para evaluar el nivel de salud psicológica en los encuestados, y se obtuvo que a nivel general tiene una buena capacidad de autocuidado.

c. Salud social

El estado de la salud individual y colectiva en una sociedad condiciona de manera profunda e inevitable su desarrollo intelectual, económico, productivo y social. Entre los factores que contribuyen a la salud social está la recreación, que puede ser entendida como mediadora de procesos de desarrollo humano, ya que tiene muchos beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos. La recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. En esta investigación se encontró que el 80% de las personas realizan actividades recreativas.

“Otro factor determinante en la salud social son las relaciones interpersonales, Vygotsky, expresa” el hombre es un ser histórico-social, el hombre es moldeado por la cultura que el mismo crea. El individuo está determinado por interacciones sociales, es por medio del lenguaje el modo por el que el individuo es determinado y es determinante de los otros.²⁰ Esto remarca la importancia de las relaciones interpersonales dentro de una sociedad, por esta razón las relaciones interpersonales deben darse de manera adecuada. Las relaciones

¹⁹ <http://es.wikiversity.org/wiki/Autocuidado>. Modificada 17 abr 2014. Consultada el 10-10-2014

²⁰ Lucci Marcos Antonio. *La propuesta de Vygotsky: la psicología socio-histórica*. 2006, pág. 5

interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas

Las habilidades interpersonales son las destrezas que nos permiten relacionarnos mejor con las personas, entre ellas están: la empatía, el buen manejo de nuestras emociones principalmente porque las emociones son el principal aliciente de que la empatía cobre sentido, y por último la sociabilidad.

Enfermedad:

Se define como; “un proceso y status consecuente de afección a un ser vivo, caracterizado por un estado de alteración en su estado de salud. Y debe cumplir con al menos de los siguiente criterios.

1. Que tenga un agente etiológico (causa) reconocible
2. Que tenga un grupo identificable de signos y síntomas
3. Que presente alteraciones anatómicas consistentes “²¹

La definición de enfermedad desde el punto de vista médico o psicológico, tiene ciertas diferencias. En psicológica generalmente se utilizan los términos síndrome o trastorno, para referirse a las afecciones que alteran la salud psicológica o mental. “Un síndrome es un conjunto de síntomas o signos conocidos que pueden aparecer juntos aunque con un origen o etiología de origen desconocido. Y un trastorno puede considerarse como una descripción de una serie de síntomas, acciones o comportamientos. Suele estar asociado a patologías o desordenes relacionados con patologías mentales.”²² Diversos factores pueden producir enfermedad, síndromes, o trastornos; entre estos físicos, psicológicos y sociales.

²¹ <http://es.slideshare.net/elchecho79/diferencias-entre-sndrome-trastorno-y-enfermedad>. Consultada el 11-10-2014.

²² *Ibíd.* (21)

Los resultados de la investigación aportaron que para el 42. 86% enfermedad es únicamente la ausencia de bienestar físico.

1.1.2.5 Modelos teóricos del proceso salud-enfermedad

a) Modelo Mágico-Religioso

“Para esta propuesta, la enfermedad resulta de fuerzas o espíritus; representa un castigo divino, o bien se trata de un estado de purificación que pone a prueba la fe religiosa”²³. Impide el avance cognoscitivo y fomenta la actitud pasivo-receptiva del hombre.

b) Ambientalista o sanitarista

“La enfermedad resulta de las condiciones insalubres que rodean al individuo (hacinamiento, agua, alimentos y aire contaminado), No contempla los factores sociales que determinan la prevalencia de condicione de vida insalubres para las clases explotadas”²⁴.

c) Unicausal o biologista

“La enfermedad es la respuesta a la acción de agentes exteriores o al desequilibrio interno o externo, constituye un fenómeno biológico e individual. Se busca el agente patógeno o factor causante de cada enfermedad”²⁵. No explica por qué un mismo agente patógeno no produce siempre enfermedad. Descifra parcialmente las causas de la enfermedad, sin descubrir el papel de otros factores en su aparición y evolución.

²³ ARREDONDO, A . *Analysis and Reflection on Theoretical Models of the Health-Disease Process*. Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro, jul/set, 1992. Pág 256

²⁴ Ibid (23) pág. 257

²⁵ Ídem (24) pág. 257

d) Multicausal

“La enfermedad es causada por la influencia simultánea de varios factores pertenecientes al agente, al huésped y al ambiente.”²⁶

e) Modelo biomédico

“El modelo médico aún se utiliza en la actualidad, está basado en la integración de los hallazgos clínicos con los datos de laboratorio y los descubrimientos de la anatomía patológica. Con este modelo se creó una estructura para examinar, clasificar y tratar las enfermedades. Desde esta orientación, básicamente patologista, se define la salud como ausencia de enfermedad”.²⁷ Divide a el mundo entre sanos y enfermos, siendo enfermedad aquello que el médico pueda reconocer, demostrar y clasificar por procedimientos basados en este método.

El modelo biomédico ha permitido grandes avances en el conocimiento y desarrollos tecnológicos vinculados a la gran industria de la salud, sin embargo este modelo deja de ser científico cuando su aplicación estricta o sus fundamentos metodológicos dejan por fuera las variables humanas, sociales o culturales del enfermar o éstas se tratan de reducir a variables estrictamente biológicas.

f) Modelo biopsicosocial:

“Define un enfoque holístico en relación con la medicina, es decir que tiene en cuenta los aspectos sociales, psicológicos, fisiológicos e incluso espirituales de una persona”.²⁸ En este modelo la enfermedad deje de ser solamente una alteración bioquímica o física, puede ser también insatisfacción en las relaciones, emociones o afectos inadecuadamente elaborados, dolor psíquico.

²⁶ Ídem (25)pág. 257

²⁷ Ceitlin J, Gómez Gascón Y. Medicina de Familia: *La clave de un nuevo modelo*. SemFYC. 1997

²⁸ Brannon Linda. *Psicología de la salud*. Editorial Thomson Learning, 2001, España, pág. 22

Características:

- La salud y la enfermedad son un continuo: la salud es un proceso multidimensional en el cual permanentemente interactúan sistemas biológicos, psicológicos, sociales, culturales familiares y ambientales. La función del profesional es cuidar la salud.
- El profesional como facilitador: como el concepto de salud abarca mucho más que la ausencia de enfermedades, el rol del profesional se amplía cuando su tarea también implica la promoción activa de la salud a lo largo de la vida de las familias.
- Existen opciones: se reconocen varias opciones, como tener una enfermedad y no sentirse enfermo, tener una enfermedad y no ser reconocido como enfermo, sentirse enfermo y no tener una enfermedad demostrable. Sin embargo todos éstos pueden ser pacientes.

1.1.2.6 Parámetros de la evaluación de salud

La forma en que un individuo percibe la salud y la enfermedad es un fenómeno complejo y particular de como éste reacciona en conjunto y enfrenta la situación en diferentes dimensiones de su personalidad (emocional, racional, físico y espiritual por ejemplo). Así, cada persona vivirá la experiencia de salud-enfermedad de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias.

Existen algunos síntomas generales que pueden ser signos de enfermedad:

- Alta o baja temperatura corporal

- Alta Presión arterial, si la presión arterial es de 90/60 o menos, es presión arterial baja o hipotensión arterial.
 - Peso: la fórmula para calcular el IMC es: masa corporal ("peso", expresada en kilogramos) dividida entre el cuadrado de la estatura (expresada en metros).
- ✓ IMC de 18,5-24,9 se considera un peso saludable.
 - ✓ IMC de 25,0-29,9 se considera sobrepeso.
 - ✓ IMC de 30,0-39,9 se considera obesidad,
 - ✓ IMC de 40,0 o más se considera obesidad severa u obesidad mórbida.
- Fiebre, dolores, debilidad, cansancio, sueño excesivo, falta de hambre, cambios en el color de la piel, orina o excremento.
 - Cambios frecuentes en el estado de ánimo, tristeza, depresión o ansiedad.

1.1.2.7 Psicología de la salud

“Está dedicada al entendimiento de las influencias psicológicas en la salud de las personas, porque se enferman y cómo responden cuando se enferman. Promueve intervenciones con el fin de ayudar a las personas a estar saludables o para reponerse de las enfermedades”.²⁹

Actualmente, las enfermedades ya no son enfocadas bajo el paradigma reductor del biologismo. Muy por el contrario, se trata de explicar la presencia de disfunciones en el organismo en virtud de una pluralidad de causas.

Psicología de la Salud se interesa básicamente por “el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en

²⁹ shelley e. Taylor. *Psicología de la salud.*, mcgraw-hill / interamericana de mexico, 2007, pág. 3

el riesgo de enfermar, en la condición de enfermedad y en la recuperación, así como las circunstancias interpersonales que se ponen de manifiesto en la prestación de servicios de salud”.³⁰

De este modo, entre los principales objetivos de la disciplina merecen señalarse:

1. La promoción de estilos de vida saludables, fomentando conductas de salud que mejoran el bienestar cotidiano de las personas.
2. La prevención de enfermedades, modificando conductas asociadas a la enfermedad.
3. El tratamiento y rehabilitación de enfermedades específicas en un trabajo conjunto con otros especialistas de la salud.
4. La evaluación y mejora del sistema sanitario, formulando diferentes políticas de salud. Los principales aportes de la disciplina giran alrededor de la investigación de los llamados factores de riesgo asociados con diferentes enfermedades.

1.1.2.8 Salud pública

Terris, la define como ” la ciencia y el arte de prevenir las dolencias y discapacidades, prolongar la vida y fomentar la salud y la eficiencia física y mental, mediante esfuerzos organizados de la comunidad para sanear el medio ambiente Servicios médicos y enfermería para el diagnóstico de enfermedades. controlar enfermedades infecciosas y no infecciosas; así como las lesiones, educar al individuo en cuanto a los principios de higiene personal, organizar el servicio para diagnóstico y tratamiento de enfermedades y para la rehabilitación,

³⁰ Morales Calatayud, F. *Introducción a la psicología de la salud*. Editorial Paidós, 1999, Argentina. Pág. 62

así como desarrollar la maquinaria social que le asegure a cada individuo de la comunidad un nivel adecuado para el mantenimiento de la salud”³¹

- Atención privada

Se trata de los consultorios médicos, laboratorios, clínicas y hospitales donde las personas que en ellos se atienden pagan un precio por los honorarios de los servicios que reciben.

1.1.2.9 Ministerio de salud pública y asistencia social en Guatemala

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social es uno de los catorce ministerios que conforman el Organismo Ejecutivo del Gobierno de Guatemala, bajo la dirección del presidente de la República de Guatemala. “Su misión es garantizar el ejercicio del derecho a la salud de las y los habitantes del país, ejerciendo la rectoría del sector salud a través de la conducción, coordinación, y regulación de la prestación de servicios de salud, y control del financiamiento y administración de los recursos, orientados al trato humano para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, recuperación y rehabilitación de las personas”.³²

En salud, todavía se considera que el sistema presenta graves deficiencias en su funcionamiento y en su capacidad de facilitar el acceso a la mayoría de la población, principalmente, cuando se reconoce que muchas de las personas que requieren de atención en salud, se encuentran en el área rural y son mayoritariamente indígenas.

En las encuestas realizadas durante la investigación un 97.14% de los

³¹ Morales Calatayud, F. *Introducción a la psicología de la salud*. Editorial Paidós, 1999, Argentina. Pág. 60

³² [http://wikiguate.com.gt/wiki/Ministerio de Salud P%C3%BAblica y Asistencia Social](http://wikiguate.com.gt/wiki/Ministerio_de_Salud_P%C3%BAblica_y_Asistencia_Social). Fecha de consulta 8 de marzo de 2014

encuestados respondieron que no consideran que el estado de Guatemala invierta lo suficiente en salud, argumentando la falta de medicina, personal médico, infraestructura deteriorada de hospitales públicos y centros de salud, además refirieron que las áreas rurales del país no cuentan con una buena atención a la salud.

1.1.2.10 Contexto de salud en Guatemala

La salud a nivel general depende de varios factores que se encuentran relacionados de manera directa o indirecta con la propia salud, como las cuestiones ambientales, culturales y educativas. Así mismo se destacan otros factores que no sólo influyen sobre la salud del ser humano, sino adicionalmente la determinan; tales como: el ingreso, el empleo, la condición socioeconómica, el grupo de población al cual pertenece el individuo, entre otros.

En el caso de Guatemala, se observaron diferentes condiciones o determinantes de la salud que se deben tomar en cuenta en la formulación de las políticas públicas, el Estado debe actuar sobre dichos factores de riesgo para evitar que deterioren la matriz de salud de la población.

“Dentro de estos factores de riesgo, se incluye lo relativo a ingreso, educación, dieta, vivienda, higiene, condiciones ambientales, infraestructura hospitalaria”.³³

En Guatemala, dichos factores de riesgo son determinantes de la situación de salud. Por otra parte el desarrollo económico del país contribuye a aumentar la incidencia de enfermedades y muertes en la población guatemalteca.

En lo relativo al grupo de riesgo al que pertenece la persona, en Guatemala, los ancianos, las mujeres embarazadas e indígenas, los jóvenes y adolescentes presentan situaciones de riesgo mayores que el resto de la población. Así, por ejemplo, en el caso de los jóvenes y adolescentes, se encuentran en riesgo a

³³ procurador de los derechos humanos. *informe al relator especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental "el derecho a la salud"*. Pág. 7

partir de su exposición a problemas de drogadicción, alcoholismo y tabaquismo o de embarazos en adolescentes”.³⁴

Guatemala es uno de los países con peores indicadores en materia de desnutrición crónica, pues presenta una de las tasas más altas del mundo. El acceso a agua potable es otro determinante que incide sobre la salud de los niños y los adultos.

En materia de seguridad y derechos humanos, Guatemala no cuenta con los mejores indicadores, pues en la actualidad los índices de violencia criminal, sumado a las acciones derivadas del narcotráfico y el crimen organizado, dejan una secuela de muertes violentas que constituyen un costo social y humano muy alto para el país.

“En lo relativo a las enfermedades transmisibles Guatemala ha superado los diferentes casos, como el sarampión, la difteria, e incluso se erradicó la poliomielitis. Sin embargo, la malaria es uno de los principales problemas de morbilidad, la misma se considera endémica en 257 municipios del país (79%)”.³⁵

1.1.2. 11 La Salud Mental en Guatemala

Un estudio reciente realizado por la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la que se elaboró una encuesta sobre los trastornos de salud mental, reveló que el 27.8% de los entrevistados fue diagnosticado con una o más de las categorías psiquiátricas de la Clasificación Internacional de Enfermedades Décima Edición (CIE-10). . “El estudio revela también, que de este porcentaje, sólo el 2.3% ha buscado tratamiento por un profesional de la salud mental. Dentro del plan estratégico de dicho Ministerio, el programa mencionado ocupa el décimo lugar en su listado de prioridades. La atención especializada para los trastornos de salud mental y trastornos psiquiátricos no son atendidos en los

³⁴ Ídem Pág. 9 (30)

³⁵ Ídem Pág. 12 (34)

niveles primarios ni secundarios, únicamente existe atención terciaria dentro del sistema nacional de salud”.³⁶ Es evidente que la prevalencia de enfermedades psiquiátricas supera en gran desproporción a la capacidad instalada y al presupuesto asignado para la atención de esta población, que además sufre altos niveles de estigmatización, discriminación y exclusión social.

La violencia e inseguridad, las secuelas del conflicto armado, la pobreza, los altos niveles de conflictividad y una sociedad fragmentada por la exclusión, son factores que inciden en la situación de la salud mental, y la falta de programas y otras medidas de prevención, la estigmatización de los trastornos psiquiátricos y la profundización de los determinantes anteriormente mencionados, comprometen de manera fundamental el futuro de la sociedad guatemalteca.

“La actual situación del Hospital Nacional de Salud Mental, único en su naturaleza en toda la República de Guatemala, dista mucho de los servicios que la sociedad guatemalteca necesita y a la cual el Estado guatemalteco se ha comprometido en brindar. En términos generales, las instalaciones físicas se encuentran en un avanzado estado de deterioro: falta de mantenimiento, goteras en techos, ventanas sin vidrios, sanitarios y duchas inservibles, áreas verdes no atendidas y con materiales en descomposición, y falta de accesibilidad física”.³⁷

Mediante la investigación realizada se encontró que para el 48.37% de los encuestados la salud depende de factores psicológicos y físicos. Lo que significa que toman en cuenta la salud psicológica, para definir su concepto de lo que es salud.

³⁶ Ídem Pág. 26 (35)

³⁷ Ídem Pág. 29 (33)

1.1.2.12 Percepción

Martin baro la define como “Proceso de codificación cognoscitiva por el cual se capta la significación de un objeto, una persona, una cosa, situación, acción o suceso”.³⁸ El vehículo, que utiliza el sujeto para construir los esquemas mentales/cognoscitivos y para significar e interpretar, es el lenguaje escrito, verbal, Corporal. La percepción juega un papel crucial en las relaciones interpersonales. Por la percepción se captan estímulos y se interpreta su significado.

Se comprobó que para los encuestados el contexto social, político, cultural y económico interviene en la forma en que perciben, lo que para ellos se significa salud. La violencia, contaminación ambiental, escasa inversión del gobierno en salud y algunas prácticas culturales, son señaladas como causas de enfermedades tanto físicas como psicológicas, por lo encuetados.

1.1.2.13 Representaciones sociales

El propio Moscovici las define como un "conjunto de conceptos, declaraciones y explicaciones originadas en la vida cotidiana, en el curso de las comunicaciones interindividuales. Equivalen, en nuestra sociedad, a los mitos y sistemas de creencias de las sociedades tradicionales; puede, incluso, afirmarse que son la versión contemporánea del sentido común"³⁹

En cuanto al criterio que entiende que una representación social es tanto un proceso como un producto, pueden señalarse las siguientes consideraciones:

³⁸ Baro, Ignacio Martin. *Acción e ideología* 4 ta. Edición, El salvador, pág. 190

³⁹ http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/R/representaciones_sociales.htm.

Representaciones sociales, fecha de consulta 9 de marzo de 2014

- “En el primer aspecto se puede interpretar como proceso de construcción de la realidad social a la que contribuye a configurar tanto como al objeto que representa.
- Como producto, según se ha dicho, es el conjunto de creencias, valores y conocimientos que entre otros aspectos comparte un grupo de sujetos en función de su pertenencia a un determinado status social.”⁴⁰

Las representaciones sociales se conforman a partir de la cultural de cada sociedad y se constituyen a partir de fuentes de determinación que incluyen condiciones económicas, sociales, históricas y el sistema de creencias y valores de una sociedad dada.

- Características de la representación social:

La percepción de la realidad no es un proceso meramente individual e idiosincrásico, sino que existen diferentes visiones compartidas por distintos grupos sociales que tienen interpretaciones similares sobre los acontecimientos. Para los autores ya mencionados anteriormente, la representación social tiene algunas características fundamentales:

- ✓ “Siempre se constituye como la imagen, o alusión de un objeto, persona, acontecimiento, idea, etc. y por eso se la llama de este modo, ya que lo representa.
- ✓ Tiene un carácter simbólico y signifiante. La representación como imagen, concepto, etc. no es una mera reproducción del objeto ausente, sino que es una construcción, donde el sujeto aporta algo creativo. Por lo

⁴⁰ Hebe Lacolla Lilitiana. revista electrónica de la red investigación educativa, vol. 1 no. 3 *representaciones sociales: una manera de entender las ideas de nuestros alumnos*. 2005, pág. 3

tanto puede afirmarse que tiene un carácter constructivo, a la vez que resulta medianamente autónomo y creativo”⁴¹.

- Conformación de una representación social:

Para constituirse como tales, las representaciones sociales responden a mecanismos internos. “Moscovici (1985) describió dos procesos principales que explican cómo lo social transforma un conocimiento en representación, y como esta representación transforma lo social. Ambos procesos se denominan, respectivamente:

- a) Mecanismos de objetivación
- b) Mecanismos de anclaje”⁴²

- La objetivación: esta permite poner en imágenes las nociones abstractas, dando cuerpo así a las ideas. Es decir materializar los significados.
- El anclaje: Permite integrar la información sobre un objeto dentro de nuestro sistema de pensamiento, afrontando las innovaciones de los objetos que no nos son familiares.

En la conformación de la representación social que las personas encuestadas tienen de salud, interviene el contexto en el que se han desarrollado, así como sus propias experiencias personales. Aunque todos viven en una sociedad en la que existen altos niveles de violencia e inseguridad, para un porcentaje mínimo esto no afecta su salud.

⁴¹ Ídem (40) pág. 4

⁴² Ídem (41) pág. 5

1.1.2.14 Psicología social

Para Martin Baro, la psicología social estudia al comportamiento humano en la medida en que es significado y valorado, y en esta significación y valoración vincula a la persona con una sociedad concreta. En otros términos, “la psicología social examina ese momento en que lo social se convierte en lo personal y lo personal en lo social, ya sea que ese momento tenga carácter individual o grupal, es decir, que la acción corresponda a un individuo o a todo un grupo.”⁴³ Para Moscovici el objeto central y exclusivo de la psicología social son todos los fenómenos relacionados con la ideología y la comunicación, ordenados según su génesis, su estructura y su función. “Su rasgo común es que expresan una representación social que individuos y grupos construyen colectivamente a través de la interacción cotidiana para actuar y comunicarse. Entonces, se hace evidente que son estas representaciones las que dan forma a la realidad social, que podemos decir que es mitad física y mitad imaginaria”.

44

Finalmente, este autor, propone que la psicología social es la ciencia de los fenómenos de la ideología (cogniciones y representaciones sociales) y de los fenómenos de comunicación. En otras palabras, relaciones entre individuos, entre individuos y grupos y entre grupos. Para cada uno de estos fenómenos disponemos de un conjunto más o menos desarrollado de conocimientos, teorías y experiencias que nos permiten comprender ciertos aspectos psíquicos de la vida social de los grupos. Martin Baro, concuerda ampliamente con los planteamientos de Moscovici al definir la psicología social como la ciencia de los fenómenos de la comunicación y de los fenómenos de la ideología.

⁴³ Revista de psicología social Poiesis no. 18. Psicología social: una aproximación desde la perspectiva ideológica. Año 2009, pág. 3

⁴⁴ Ídem (43) pág. 4

1.1.2.15 Estrategias para la promoción de la salud mental

“La promoción de la salud mental consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental”.⁴⁵

- Acciones para fomentar la salud mental:

En esta investigación, se implementó el uso de afiches y trifoliales que fomentaron el autocuidado de la salud mental en las personas. Los afiches y trifoliales contenía la siguiente información:

- Actividades para mantener la salud mental:
 - ✓ Realizar ejercicio físico periódicamente, una caminata diaria de 20 minutos, una clase en el gimnasio tres veces por semana, bailar 30 minutos dos veces a la semana.
 - ✓ Realizar periódicamente ejercicios para nuestra mente, para mantenerla activa y estimulada, quizá los juegos de los periódicos crucigrama, sudoku, las 6 diferencias, etc.
 - ✓ Evitar situaciones de estrés emocional y mantener una vida relajada que nos permita disfrutar de las actividades de ocio.
 - ✓ Llevar un estilo de vida sano sin abusar del alcohol y el tabaco.
 - ✓ Mantener una amplia gama de intereses y hobbies. Sobre todo buscar amigos y familiares con quien compartir las actividades.

⁴⁵ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>. Salud mental: fortalecimiento de nuestra respuesta. 2010, fecha de consulta 9 de marzo de 2014

- ✓ Intentar mantener una vida socialmente activa

Otras estrategias

- Expresar los sentimientos de manera adecuada:

Guardar sentimiento de rencor, enojo, tristeza o ansiedad por mucho tiempo, puede causar problemas físicos.

- Relajación de la mente:

Practicar técnicas de relajación como leer un libro, escuchar música, hacer ejercicios de respiración y meditación.

- Mantener una vida productiva:

- ✓ Cuidarse a sí mismo

- ✓ Dieta balanceada, dormir las horas necesarias, evitar fumar y el uso de cafeína y alcohol.

1.1.3 Delimitación

El estudio se realizó únicamente con las personas que asisten a la clínica Médica de Especialidades, ubicada en Boulevard Principal Ciudad de San Cristóbal 3ª. Calle 10-71, zona 8 de Mixco. Edificio Polimédica, clínica 206. La investigación se realizó del 10 al 26 de julio de 2014, en horario de 9:00 am a 12:00 pm. Se trabajó con personas comprendidas entre las edades de 20 a 60 años.

Los factores que se consideraron son: percepción, como base se tomó en cuenta la definición de Martin Baro, quien la concibe como; “un proceso de codificación cognoscitiva por el cual se capta la significación de un objeto, una persona, una cosa, situación, acción o suceso”⁴⁶. Así mismo se utilizaron las definiciones de salud integral y enfermedad, la primera se definió como; “un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual”⁴⁷. Y la enfermedad se describió como; “un proceso y status consecuente de afección a un ser vivo, caracterizado por un estado de alteración en su estado de salud”⁴⁸. También se tomaron en cuenta factores como el autocuidado que se refiere a “la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar”⁴⁹. Un factor importante que se tomó en cuenta, fueron los parámetros para medir el nivel de salud integral de las personas, como; el autoconcepto, la presencia de dolor, los hábitos alimenticios, relaciones interpersonales, actividades recreativas. Y por último el contexto socio-cultural y su influencia en la salud.

⁴⁶ Baro, Ignacio Martin. *Acción e ideología* 4 ta. Edición, El salvador, pág. 190

⁴⁷ Programa de coordinación en salud integral, PROCOSI, pagina consultada el 7-03-2014.

⁴⁸ <http://es.slideshare.net/elchecho79/diferencias-entre-sndrome-trastorno-y-enfermedad>. Consultada el 11-10-2014.

⁴⁹ Phares E. Jerry, Trull J. Timothy. *Psicología clínica: conceptos, métodos y prácticas*. Editorial El Manual Moderno, México Df. 1999, Págs. 473

CAPÍTULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas:

2.1.1 Técnica de muestreo:

Las personas que participaron en la investigación fueron seleccionadas mediante la técnica de muestro cualitativo intencional, bajo los criterios de inclusión de hombres y mujeres, comprendidos en las edades de 20 a 60 años, que asistieron a la clínica privada Médica de Especialidades, ubicado en Boulevard Principal Ciudad de San Cristóbal 3ª. Calle 10-71, zona 8 de Mixco. Edificio Polimédica, clínica 206. La cantidad de participantes fue de 35. Las personas con las que se trabajó son de condición económica, media baja y media alta.

Originalmente se tenía planteado trabajar con personas comprendidas entre las edades de 25-55, pero fue necesario ampliar el rango de edad, debido a que a la clínica asistieron una gran cantidad de personas, que no estaban dentro de la categoría de edad establecida primariamente. Así mismo también se cambió la institución que originalmente se tenía contemplada, debido a lo poca disponibilidad de sus miembros para colaborar con la investigación.

2.1.2 Técnicas de recolección de datos

- Encuesta semi-abierta:

Se utilizó con el fin de otorgarle mayor libertad al entrevistado al responder y al mismo tiempo obtener respuestas más profundas. Las encuestas se realizaron dentro de las instalaciones de la clínica, primero se les preguntó a las personas seleccionadas de acuerdo a los criterios de inclusión de la investigación, si deseaban colaborar llenando una encuesta sobre salud, cuando accedieron a participar, se les entregó la encuesta para que la completaran ellos mismo, esto

con el fin de no ejercer ningún tipo de influencia sobre sus respuestas, se les aplicó el instrumento sin un tiempo límite.

- Encuesta abierta

Esta encuesta se les entregó conjuntamente con la encuesta semi-abierta, por lo tanto tuvo el mismo procedimiento de aplicación. Se utilizó con el fin de indagar sobre temas que afectan a la sociedad en general, respecto a la salud. El propósito fue que cada uno respondiera según su experiencia.

- Ficha técnica:

Se utilizó para evaluar los conocimientos previos que tenían los asistentes al taller sobre el tema, y los conocimientos adquiridos durante el mismo por los participantes, con el fin de medir el impacto de la actividad en cada uno de los asistentes el taller.

- Observación directa

Esta técnica se utilizó para obtener un registro sistemático de la conducta verbal y no verbal manifestada por los participantes al taller. Se realizaron 3 talleres, la observación se realizó a nivel grupal, registrando en forma de sistematización los aspectos importantes de la conducta de los participantes.

- Talleres:

Esta técnica fue modificada y realizada con las personas que asisten al centro de salud La Comunidad, zona 10 de Mixco. Se utilizó para promover la importancia de la salud psicológica en los participantes. Se trabajaron 3 talleres, con 10 participantes por taller. Los temas impartidos fueron: ¿Qué es salud psicológica?, beneficios de tener buena salud psicológica, ¿Qué puede hacer para tener una adecuada salud psicológica?, y efectos negativos de una inadecuada salud psicológica.

- Trifoliar:

Se utilizó para brindar información sobre salud psicológica. El trifoliar contuvo la información más relevante y se repartió a las personas encuestadas, también se dejaron algunos ejemplares en la recepción de la clínica, para que la población en general que asista a la misma pueda tener acceso a ellos.

- Afiche:

Se utilizó para brindar información a las personas sobre la importancia de tener una buena salud psicológica. Se colocaron 3 afiches ilustrativos e informativos en las paredes de la clínica, con la finalidad de captaran la atención de las personas.

2.2 Instrumentos

- Encuesta semi-abierta sobre salud:

En la encuesta se solicitaron los datos generales de los participantes, como; edad, sexo, etnia y ocupación. La encuesta constaba de 13 preguntas, estuvo dividida en 2 bloques, el primero fue de 5 preguntas abiertas, y el segundo de 8 preguntas semi-abiertas, todas buscaron evaluar diversos aspectos de la salud, entre ellos:

Percepción de salud de los guatemaltecos: las preguntas fueron realizadas en base a la definición de percepción de Martin Baro, la cual describe como un proceso de codificación cognoscitiva por el cual se capta la significación de un objeto, una persona, una cosa, situación, acción o suceso, en lo cual interviene el contexto social. Por esta razón se tomaron en cuenta los factores que influyen en la salud y percepción: entre ellos, la situación política, económica y socio-cultural de Guatemala.

Como se encuentra la salud física, psicológica y social de los guatemaltecos: se tomaron en cuenta los indicadores de salud de cada área, en base a la bibliografía consultada. Como por ejemplo: autoconcepto, estado emocional, hábitos de salud y relaciones interpersonales. Ver anexo 1

- Encuesta abierta

Esta encuesta estuvo conformada por 5 preguntas abiertas, que tuvieron la finalidad de medir el impacto que tiene; el ambiente, la pobreza, el gobierno, la cultura y contexto social en general, sobre la salud y percepción de la misma en las personas encuestadas. Así mismo se identificaron los servicios de salud que los encuestados consideraban prioritarios. Ver anexo 2

- Ficha técnica:

Esta contiene los datos de cada participante del taller, constaba de dos partes, la primera compuesta por 3 preguntas que evaluaban la percepción de salud de los asistentes y sus conocimientos sobre el tema, fueron 3 preguntas directas y cerradas. Y la segunda parte evaluaba los conocimientos que alcanzaron las personas que asistieron al taller sobre el tema de salud psicológica, estaba formada por dos preguntas directas y abiertas. Ver anexo 3

- Hoja de registro de observación:

Esta hoja estuvo conformada por siete aspectos que evaluaron la actitud, emociones y conducta de los participantes que asistieron a los talleres. Los aspectos que se tomaron en cuenta fueron; la disposición de los participantes para realizar las actividades del taller, las emociones manifestadas por parte de los asistentes durante el taller, su postura corporal, actividad gestual; verbal y tono de voz. Con el fin de obtener un registro del impacto que estaba causando en los participantes las actividades realizadas durante el taller. Durante el taller se observó a cada persona a nivel individual, como grupal. Ver anexo 4

- Talleres:

Los talleres se llevaron a cabo los días 8,9 y 10 de junio, Cada taller tuvo una duración de 40 min.

Se dio inicio con la primera actividad que fue la presentación de los participantes al taller, seguido de la aplicación de una ficha técnica, después se procedió a evaluar los conocimientos previos de los participantes sobre salud psicológica, con una lluvia de ideas. Seguidamente se expusieron los temas teóricos ¿Qué es salud psicológica?, beneficios de tener buena salud psicológica, ¿Qué puede hacer para tener una adecuada salud psicológica?, y efectos negativos de una inadecuada salud psicológica. Después se realizó una actividad en donde los participantes ponían en práctica los conocimientos adquiridos durante la exposición. Finalmente se evaluó el impacto del taller sobre los participantes. Ver anexo 5

- Trifoliar

El tema del trifoliar fue “importancia de la salud psicológica“, contuvo información resumida y específica sobre ¿Qué es salud psicológica?, beneficios de tener buena salud psicológica, ¿Qué puede hacer para tener una adecuada salud psicológica?, y efectos negativos de una inadecuada salud psicológica. Se entregó a las personas después de que completaron las encuestas. También contenía material ilustrativo que ejemplificaba el tema. Ver anexo 6

- Afiche

Se colocaron 3 afiches en la clínica, con los siguientes títulos: “actividades para tener una adecuada salud psicológica”, “tener una adecuada salud psicológica es importante” y “salud integral”. Su objetivo fue promover un concepto y definición de salud integral, que remaricara la importancia de los factores psicológicos, físicos y sociales de igual forma en la salud. Así como promover la

importancia de mantener una adecuada salud psicológica, y las formas para mantener la misma. Ver anexo 7

Operacionalización de objetivos

Categorías	Variable	Indicadores
Percepción	Significado Contexto	¿Cree usted que el contexto social, político y cultural afecta su salud?
Salud integral	factores Sociales, psicológicos, físicos	¿Qué factores interviene para tener un estado de salud completo?
Salud psicológica	Estado de animo	¿Con que frecuencia se siente triste? ¿Con que frecuencia se siente enojado? ¿Con que frecuencia se siente alegre?
Salud física	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio físico • Adecuada alimentación • Peso 	¿Realiza ejercicio físico con frecuencia? ¿Qué alientos consume con frecuencia? ¿Cuál es su peso?
Salud social	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de actividades recreativas • Calidad de relaciones interpersonales 	¿Qué Actividades recreativas realiza usted? ¿Considera que sus relaciones sociales son asertivas?
Enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor • Consumo de medicamentos 	¿Toma algún tipo de medicamento? ¿Tiene algún tipo de dolor frecuente?
Parámetros de evaluación de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de salud 	¿Qué servicios de salud considera prioritarios?

CAPÍTULO III

III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 características del lugar:

La clínica Médica de Especialidades, está ubicada en Boulevard Principal Ciudad de San Cristóbal 3ª. Calle 10-71, zona 8 de Mixco. Edificio Polimédica, clínica 206. La cual es un área céntrica de la ciudad de Guatemala. La clínica es privada, en ella laboran 4 médicos con distintas especialidades, cuenta con 4 consultorios y los siguientes servicios; agua, luz, cable, teléfono. Brinda atención en traumatología, ortopedia, pediatría, medicina interna, medicina general, cirugía general, ginecología y obstetricia.

3.1.2 Características de la población:

La investigación se llevó cabo con hombres y mujeres, comprendidos en las edades de 20-60 años. La cantidad de participantes fue de 35. Las personas con las que se trabajó son de condición económica, media baja y media alta. Respecto al sexo de los encuestados, fueron 26 mujeres y 9 hombres. El rango de edades puede observarse en la tabla no. 1

Tabla 1

Edad	No. de frecuencia
20-30	12
31-40	9
41-50	8
51-60	6
Total	35

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Así mismo la etnia a la que pertenecen los encuetados se encuentra en la tabla no. 2. La mayor parte de la población estudiada, son ladinos y equivale a un 54.29 % del total, un porcentaje muy bajo son mayas o mestizos, y un 31. 43% no colocó la etnia a la que pertenece.

Tabla no. 2

Etnia	
Ladino	52. 29%
Maya	5.71%
Mestizo	5.71%
Caucásico	2.86 %
No respondió	31. 43%
Total	100 %

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

La ocupación de los encuestados se describe en la tabla no. 3, como se observa la ocupación que más se repite es la de ama de casa y maestra.

Tabla no. 3

Ocupación	No. de frecuencia
Maestra	6
Ama de casa	10
Perito contador	2
Vendedor	2
Estudiante	2
Secretaria	3
Médico	1
Jubilado	1
Bachiller	1
Nutricionista	1
Panadero	1
No respondió	5
Total	35

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Después de presentar las características de la población estudiada, se procede a presentar los resultados obtenidos con la investigación. La cual está enfocada principalmente a la salud psicológica. Se partió de la definición de salud integral, la cual se define como; “un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual.”⁵⁰ Esto indica que la salud psicológica es tan importante como la salud física. Sin embargo, los resultados de la investigación muestran que solo un 48.58% de los entrevistados, tienen una concepción integral de salud, le otorgan igual importancia al bienestar tanto físico, psicológico, como social. Por otra parte para el 22.86% de los encuestados, estar saludable es carecen solamente de problemas físicos. (Las respuestas de los encuestados se pueden apreciar en la cuadro no. 1).

Cuadro no. 1

- Estar bien físicamente (1)
 - Estar sano y sin enfermarse.
 - No padecer ningún enfermedad
 - Bienestar corporal, no tener síntomas o molestias en nuestro cuerpo (1)
 - Es cuando una persona esta físicamente sana y sin enfermarse, por una buena alimentación.
 - Estar bien sin ninguna molestia y sin sentir ningún malestar
 - El buen funcionamiento de todo mi cuerpo.
-
- Estar bien física, psicológica y socialmente; lograr un equilibrio entre estos
 - Estar y sentirse bien tanto física como psicológicamente (2)
 - Es el estado de bienestar donde nos sentimos y vemos bien físico, mental y psicológico.
 - Es el estado perfecto físico y mental de una persona.

⁵⁰ Programa de coordinación en salud integral, PROCOSI. Página consultada el 7 de marzo de 2014.

- Sentirme bien de mi cuerpo.
 - La ausencia de enfermedad en mi cuerpo.
 - Es no contar con un cuerpo y una mente libre de alguna enfermedad o trastorno.
 - Es un bienestar general físico y mental.
 - Estar bien en todos los sentidos.
 - Estar bien y sentirse sin ninguna molestia, además estar pendiente de uno mismo.
-

- Es el cuidado y la armonía que existe, en el cuerpo, la salud espiritual y la mente.
 - Estar bien física y espiritualmente.
 - Bienestar físico, mental y espiritual (2)
-

- Alimentarse bien, dormir bien y hacer deporte.
 - Estar bien, cuidando la alimentación, ejercicio y estar en control médico.
 - Estar al 100 % y llevar un control médico, comer sanamente, dormir bien
-

- Es prioridad para una vida saludable (1)
 - La salud conforme pasa el tiempo uno la va valorando más y dándoles prioridad.
-

- Sentirme bien, alegre y con deseos de hacer mi trabajo.
- Estado ideal del individuo que le permite cumplir con sus necesidades personales, familiares, laborales.
- Algo importante en mi vida, ya que teniendo una buena salud puedo llevar una vida plena.
- Estar bien

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

También es importante comparar con los resultados anteriores, lo que los encuestados describen como enfermedad, esta puede ser entendida como; “un proceso y status consecuente de afección a un ser vivo, caracterizado por un estado de alteración en su estado de salud. Y debe cumplir con al menos de los siguiente criterios.

1. Que tenga un agente etiológico (causa) reconocible
2. Que tenga un grupo identificable de signos y síntomas
3. Que presente alteraciones anatómicas consistentes “⁵¹

La definición de enfermedad desde el punto de vista médico o psicológico, tiene ciertas diferencias. En psicológica generalmente se utilizan los términos síndrome o trastorno, para referirse a las afecciones que alteran la salud psicológica o mental. “Un síndrome es un conjunto de síntomas o signos conocidos que pueden aparecer juntos aunque con un origen o etiología de origen desconocido. Y un trastorno puede considerarse como una descripción de una serie de síntomas, acciones o comportamientos.”⁵² Retomado los resultados, para el 42.86% estar enfermo depende y se manifiesta solo a través de síntomas y signos físicos respectivamente. Para el 28.57% los factores físicos, psicológicos y sociales pueden alterar el estado de salud, para el 11.43% estar enfermo produce un desequilibrio en sus vidas y para un porcentaje similar del 11.43%, la presencia de enfermedad produce tristeza. Estas respuestas reflejan la presencia de factores psicológicos en la percepción de salud. Por lo que puede interpretarse que el 51.42% de los encuestados si considera importantes los factores psicológicos y sociales para el buen funcionamiento de la salud. (Las definiciones de lo que es enfermedad para los encuestados puede verse en el cuadro no. 2). El porcentaje de encuestados que

⁵¹ <http://es.slideshare.net/elchecho79/diferencias-entre-sndrome-trastorno-y-enfermedad>. Consultada el 11-10-2014.

⁵² *Ibíd.* (2)

considera que la salud y enfermedad intervienen factores psicológicos, físicos y sociales, es prácticamente similar.

Cuadro no. 2

- Pérdida de condiciones humanas que obligan a gastos, incapacidad, incumplimiento.
 - Tener mucha molestia o algún dolor. (3)
 - Padecer de algún mal
 - Estar malísimo y decaído
 - Tener una situación en la que se ve afectado alguna parte de mi cuerpo.
 - Tener malestares, sentirse adolorido incómodo.
 - Alteración de algún órgano, proceso o sistema del cuerpo, mente.
 - Padecer algún síntoma de algún malestar.
 - Ausencia de salud.
 - Falta de salud ya sea por virus, enfermedades virales y defensas bajas.
 - La presencia de enfermedad en algún órgano.
 - Estar malo.
-
- La pérdida de cualquier ámbito de la vida, en las ramas mentales, físico y espiritual.(2)
 - Una alteración en nuestro cuerpo que nos causa distorsión mental y físicamente el cual nos afecta en nuestra vida cotidiana.
 - Estar agobiado física, emocional o espiritualmente.
 - Estar con dolor o mentalmente una persona que sufre algún trastorno psicológico.
 - Es la pérdida del bienestar general físico o mental (2)
-
- Tener algún impedimento para poder realizar algo. (1)
 - Desequilibrio en mi vida.

➤ Estar limitada

- Es la falta de tranquilidad de alguna manera, mala condición anímica.
 - Estar deprimente por el dolor que uno tenga.
 - Algo muy triste porque cuando una se siente enferma no siente el deseo de hacer nada.
 - Sentirse agotado sin ánimo de nada.
-

- Que la vida cambie.
- No tener buena alimentación y no tener chequeos médicos, por lo menos cada 3 meses.

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

La importancia de considerar dentro de la definición de salud, los factores psicológicos, radica en que el ser humano es un ser conformado por diversas áreas que están interconectadas e interrelacionadas, por lo que alguna deficiencia en la salud psicológica afecta la salud física y social. Al tomar en cuenta que la salud psicológica se define como, “un adecuado equilibrio entre, emociones, sentimientos y pensamientos, que le permiten a la persona vivir de acuerdo con sus valores y metas, es decir permite estar a las personas en armonía con los demás. La salud psicológica repercute en la salud física y social”. Nos percatamos de la importancia que tiene la salud psicológica en el diario vivir de las personas. En la investigación se utilizaron varios parámetros para medir la percepción y nivel de salud psicológica de los encuestados; entre estos, el autoconcepto, autocuidado, estado de ánimo, influencias del contexto ambiental y social. Respecto al autoconcepto, podemos definirlo, como; “el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social. Resulta, en ocasiones difícil, porque el autoconocimiento presupone conocer las propias

capacidades y limitaciones personales.”⁵³ (Las respuestas de los encuestados se pueden observar en el cuadro no. 3)

Cuadro no. 3

Cualidades	Defectos
Activo	Antipática
Alegre [3]	Beber
Amable [2]	Celosa
Amigable [4]	Débil [2]
Amoroso (a) [5]	Depresiva
Bonita	Desconfiada
Creativo (a) [2]	Enojado (a) [12]
Dadivoso (a) [3]	Estresado
Disciplinada	Fumar
Educado	Gritona
Fiel	Gula [2]
Honesta (a) [2]	Impaciente
Integro	Impaciente [6]
Inteligente [2]	Impuntual [4]
Leal	Inseguro (a) [2]
Paciente [4]	Irascible
Perseverante [1]	Miedosa
Positiva	Negativo
Puntual [2]	Obsesivo (a) [2]
Respetuoso (a) [3]	Olvidadiza
Responsable [6]	Orgullosa
Sincero (a) [2]	Pereza [2]
Temerosa de dios	Perfeccionista [7]
Tolerante [2]	Rencorosa
Trabajador (a) [7]	Reprimida
	Sensible [2]
	Tímida
	Ver mucha televisión

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

⁵³ <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3765/1/PowerPoint%20-%20TEMA4.pdf>. IMAGEN CORPORAL, ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA 2007/2008. Consultada el 11-10-2014.

El autoconcepto se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona. Las costumbres, creencias, principios y las prioridades de la sociedad en que vivimos, impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos. Por lo que el autoconcepto puede ser positivo o negativo, dependiendo de nuestras propias experiencias de vida y contexto social. El 87.57% de los encuestados logró describirse así mismo, colocando tanto sus cualidades como defectos, lo cuales según estos conforman su personalidad. Lo cual indica que tiene una visión realista de sí mismos, como lo podemos observar en la tabla no. 4.

Tabla 4

Pregunta	Si		No		No respondió	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
¿Las personas encuestadas lograron describirse así mismas?	31	87.57%	4	11.43%		
¿Considera la pobreza como un factor determinante para la salud?	25	71.43%	10	28.57%		
¿Cree que el ambiente (violencia, contaminación . Etc.) Afectan su salud?	32	91.43%	2	5.71%	1	2.86%
¿Realiza actividades recreativas o pasatiempos?	28	80%	7	20%		
¿Considera usted que la cultura	26	74.29%	6	17.14%	3	8.57%

(costumbres, creencias, rituales, religión) influyen en la salud?						
¿Padece de algún dolor frecuente?	11	70.92%	24	92.8%		
¿Practica algún deporte o realiza ejercicio físico?	23	66%	12	34.29%		
¿Toma algún medicamento a diario o regularmente?	11	31.43%	24	68.57%		

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Por otra parte los resultados que más se repiten en el cuadro no. 3, son en cualidades trabajador, la cual es una cualidad altamente valorada en nuestra sociedad, si se toma en cuenta la desigualdad de distribución de riqueza del país, la mayor parte de la población debe trabajar para cubrir sus necesidades básicas. El factor económico es determinante para la salud, según lo muestra la tabla 4. Para 25 de los encuestados, el factor económico afecta la salud y la forma en que se preserva la misma. Sus respuestas pueden verse en el cuadro no. 4

Cuadro no. 4

- Si porque, en el interior de nuestro país hay mucha pobreza y enfermedad y no tiene los recursos para mejorar su salud
- Si porque, las personas de bajos recursos no tiene acceso a la salud
- Si porque, un país pobre se evidencia por la educación baja, mala salud de su población

- Si porque, cuando se es pobre aunque uno quiera no puede curarse
-

- Si porque, con pobreza no hay acceso a alimentos y menos a medicamentos
 - Si porque, no hay medios para tener una vida mejor, alimentación, paz, educación etc.
 - Si porque, en la pobreza hay muchas personas con desnutrición
 - Si porque, muchas familias en el interior del país viven en extrema pobreza y no tiene el dinero para poder tener una alimentación digna y por ello hay muchas enfermedades, también carece de agua potable.
 - Si porque, muchas veces por la economía no se puede tener el alimento necesario y cuando se padece de alguna enfermedad no es posible ser tratado
 - Si porque, las personas de escasos recursos económicos no se puede alimentar correctamente
 - Si porque, muchas personas por falta de una mejor economía no comen o no logra tener una vida saludable
 - Si porque las personas de bajos recursos no comen lo necesario
 - Si porque, si no se tiene los suficientes recursos no se puede alimentar bien
-

- Si porque, muchos no puede tratarse por los altos costos de los medicamentos
- Si porque, no existen recursos o son insuficientes para costear un médico o medicinas o exámenes de laboratorio
- Si porque, al enfermarse no tendrá como acudir al médico
- Si porque, al tener recursos se recibe mejor atención, mejores medicamentos y mayor efectividad.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si porque, sin servicios básicos es difícil tener salud ➤ Si porque, si uno no tiene dinero no va a el médico y se automedica ➤ Si porque, muchas veces las personas no invierten ni tiempo ni dinero en su salud por la falta de medios y pobreza ➤ Si porque la falta de dinero no se puede comprar medicina |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ No porque, porque muchas veces se ve la pobreza con la suciedad, pero es falta de educación, pero la pobreza no tiene que afectar ➤ No porque, aunque uno sea pobre puede llevar una alimentación sana ➤ no porque , hay muchas formas accesibles para atender nuestra salud, iniciando con nuestra higiene ➤ no porque, la etiqueta es como una etiqueta de clase social, se utiliza para justificar muchos fenómenos sociales, sin embargo la falta de atención de las necesidades básicas , si influye en la salud ➤ no si uno lo toma de manera razonable |

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Respecto a los defectos señalados por los encuestados, los que más sobresalen son la perfección y enojo. Diversos factores pueden contribuir esto, como puede verse en la tabla 4, en la se observa que para el 91.43% de los encuestados, el ambiente tiene una influencia determinante en la salud. Nuestro bienestar es afectado por factores psicológicos, sociales y del medio ambiente. El enojo puede deberse a factores ambientales y sociales, así como también a las condiciones físicas, mentales, emocionales y espirituales de nuestra propia vida. Las respuestas de los encuestados sobre los efectos del ambiente en la salud se observan en el cuadro no. 5

Cuadro no. 5

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sí porque, son cosas que afectan mi salud física, mental y sentimental ➤ Si porque, afecta a nivel psicológico y físico ➤ Si porque, la violencia afecta a nivel físico y psicológico |
|---|

- Si porque, para una buena salud física y mental necesitamos de nuestro ambiente, para que no nos peguen enfermedades
 - Si porque, todo nuestro ambiente afecta nuestra salud emocional y corporal
 - Si tanto la violencia como la contaminación afectan a una persona normal
 - Si porque, el ser humano está hecho para vivir en armonía con su medio ambiente y contexto social. Cuando se rompe el equilibrio entre estos dos factores, el ser humano entra en conflicto entre mente y cuerpo
-

- Si porque muchas veces el aire que respiramos está contaminado, la violencia es otra causa que mantiene a la gente estresada y por eso causa problemas de salud.
- Si porque, el humo de los buses afecta la garganta
- Si porque, todo es violencia y una vive atemorizada por lo mismo
- Si porque mis pulmones reciben humo, mi piel el polvo y smock y el ambiente puede provocar estrés
- Si porque, causa estrés
- Si porque, la contaminación de las camionetas lastima mi garganta
- Si porque, la contaminación de los buses gente fumando en lugares indebidos afecta la salud de los demás.
- Si porque, el humo daña nuestros pulmones y la violencia nos expone al peligro
- Si porque, físicamente me daña el humo del cigarro
- Si porque, la inseguridad de andar fuera altera mis nervios
- Si porque, produce estados alterados, inestabilidad emocional y stress
- Si porque, se vive con stress por la violencia y el aire que se respira no es bueno

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Si porque, el humo de los buses daña los pulmones ➤ Si porque, la violencia causa stress, y al contaminarse el aire o agua nos enfermamos ➤ Si porque, manifiesto stress al salir ➤ Si porque, el aire que respiramos está contaminado ➤ Si la violencia nos mantiene en alerta y estresados
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Si porque, afectan los químicos y todo lo que trae el ambiente ➤ Si porque, ya no hay seguridad
<ul style="list-style-type: none"> ➤ No porque, nací en un barrio que era muy violento y no me afecto

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Como podemos ver el estado de ánimo puede verse afectado por el ambiente, al evaluar el estado de ánimo de los encuestados se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales se pueden ver en tabla 5. Como se observa un 100% de los encuestados siente alergia con regularidad siempre, lo cual difiere con los demás resultados, ya que, un 40% siente tristeza con regularidad, un 62.86% se enoja con regularidad y 20% siente miedo con regularidad. Las respuestas se contradicen, lo cual refleja que las personas no fueron sinceras en sus respuestas.

Tabla 5

Pregunta	Casi nunca		Regular		Siempre	
	frecuencia	Porcentaje	frecuencia	Porcentaje	frecuencia	Porcentaje
¿Con que frecuencia se siente alegre?	0		23	65.71%	12	34.29%
¿Con que frecuencia se siente triste?	17	48.57%	14	40 %	4	11.43%
¿Con que frecuencia se siente enojado?	9	25.71%	22	62.86%	4	11.43%

¿Con que frecuencia se siente miedoso?	23	65.71%	7	20%	5	14.29%
¿Fuma o inhala humo de cigarro?	31	88.57%	1	2.86%	3	8.57%
¿Qué tan frecuente discute con familiares?	19	54.29%	16	45.71%	0	
¿Qué tan frecuente discute con amigos?	32	91.43%	2	5.71%	0	
¿Qué tan frecuente discute con pareja?	23	65.71%	8	22.86%	0	

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Otro aspecto indicador del nivel de salud psicológica es la capacidad de autocuidado, este se define como; "la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar". Los parámetros para medir el autocuidado utilizados fueron, la adecuada alimentación, realización de actividad física, la práctica de hábitos perjudiciales. Los resultados se muestran en las tablas 4, 6 y 7.

Tabla 6

Pregunta	No. de veces	Frecuencia	
		No.	%
¿Cuántas veces al día come?	4 veces o mas	11	31.43%
	3 veces	19	54.29%
	2 veces	5	14.29%
Total		35	100%

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

La alimentación adecuada, fue señalada por los encuestados como uno de los factores principales para preservar la salud. Los alimentos que frecuentemente consume se los participantes se muestran en la tabla 7

Tabla 7

¿Qué alimentos consume frecuentemente?	Cereales y derivados	Verduras	Frutas	Grasas	lácteos	carnes	Chatarra
No. de Frecuencia	16	19	12	8	5	25	7
Porcentaje	45.71 %	54.29 %	34.29%	22.86%	14.29%	83.33%	20%

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Solo el 14 % de los encuestados come menos de 2 veces, solo un 20% consume comida chatarra con frecuencia, por lo tanto se puede concluir que respecto a la alimentación la mayor parte de los encuestados tiene buenos hábitos alimenticios, por tanto es un indicio de ser bastante responsable en su auto cuidado. El 66 % de los encuestados practica algún deporte o actividad física, el 26.09 % lo hace todos los días, y el 47.83% lo hace 2 veces por semana. Este resultado contrasta con los resultados respecto a la alimentación, ya que el porcentaje de personas que se dedican tiempo a realizar actividad física para mantener su salud, es relativamente bajo en comparación con los que se alimentan adecuadamente. Respecto al consumo de cigarro, un 88.57 % no lo consume. Lo cual es indicio de que existe un autocuidado aceptable respecto a esto. En general las personas encuestadas toman en cuenta diversos aspectos como la adecuada alimentación, realización de ejercicio, entre otras para medir y preservar su salud.

Uno de los objetivos de la investigación fue determinar qué lugar ocupa la psicología entre los servicios de salud que los guatemaltecos consideran prioritarios. A continuación la tabla 8 nos muestra los resultados a esta interrogante.

Tabla 8

¿Qué servicios de salud considera prioritarios?	
Nutrición	29
Psicología	19
Cardiología	17
Odontología	13
Oftalmología	10
Neurología	9
Otros	5

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Como se observa en las gráficas las áreas que representan mayor prioridad para los encuestados, son: nutrición, psicología, y cardiología. En base a estos resultados se puede concluir que a mayor parte de los encuestados considera que la salud depende de tener una buena alimentación. Así mismo la psicología ocupa un lugar importante dentro de las prioridades de los encuestados. Lo anterior concuerda con los resultados de la pregunta tabla 4 en la que el 48.58% de los encuestados considera que los factores psicológicos son tan importantes como los físicos para tener una buena salud. Si bien todas las áreas de la salud son importantes, el resultado es interesante. Esto porque en Guatemala existen pocas instituciones públicas que promueven la importancia de la salud psicológica y mental.

Como bien se mencionó la salud psicológica tiene efectos en la salud social, ya que el estado de la salud individual y colectiva en una sociedad condiciona de manera profunda e inevitable su desarrollo intelectual, económico, productivo y social. Entre los factores que contribuyen a la salud social está la recreación, que está orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

“Otro factor determinante en la salud social son las relaciones interpersonales, Vygotsky, expresa” el hombre es un ser histórico-social, el hombre es moldeado por la cultura que el mismo crea. El individuo está determinado por interacciones sociales, es por medio del lenguaje el modo por el que el individuo es determinado y es determinante de los otros. Entre los factores que se utilizaron para medir la salud social de los encuestados están; la recreación, relaciones interpersonales, contexto socio-cultural. Podemos observar en la tabla 4, 5 y 9. En esta última se enumeran las actividades de los encuestados y se describen a continuación

Tabla 9

¿Qué actividades recreativas realiza?		
Convivencia familiar	4	14.29%
Ejercicio	14	50 %
Ver televisión	6	21.43%
Música	3	10.71%
Leer	9	32.14%
Deporte	8	28.57%
Reuniones sociales	2	7.14%

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

En la tabla 4 se puede observar que el 80% de los encuestados si realiza alguna actividad recreativa, el cual es un porcentaje significativo, porque como se mencionó con anterioridad la recreación repercute en la salud en general. Respecto a las relaciones interpersonales un 45.71 %, discute frecuentemente con sus familiares, un 22.86% lo hace con sus amistades y solo un 5.71% con su pareja, estos resultados se basan solo en las respuestas de las personas encuestadas, pero no podrán ser comprobadas, para ello se requeriría de una entrevista profunda, las personas tienden a negar que tengan conflicto interpersonales.

Otro factor que indiscutiblemente repercute en la salud en social es el contexto socio-cultural, "La cultura puede considerarse como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias."⁵⁴

Los contextos social y cultural son factores importantes en las diferencias que persisten entre el uso de servicios médicos entre los guatemaltecos. En el interior del país existen pocos centros médicos que brindan atención a los pobladores, por lo que se recurren curanderos, centros espiritistas, entre otras prácticas que se ha comprobado que pueden ser perjudiciales para la salud.

Se les preguntó a los encuestados si ¿Consideraban que la cultura (costumbres, creencias, rituales, religión) influyen en su salud? Las respuestas ante esto se pueden ver en la tabla 4 y la justificación a sus respuestas se ven en el cuadro no. 7, que se presenta a continuación.

⁵⁴ Definición de Cultura según la UNESCO, 1982. Consultado el 10-10-2014

Cuadro no. 7

- Si porque, algunas prácticas son perjudiciales para la salud
 - Si porque, las personas siempre tienen diferentes creencias que muchas veces no son lo mejor para su salud
 - Si porque, la mayoría de las personas asisten centros espirituales antes de ir a un centro médico
 - Si porque, algunas personas por sus creencias no van al médico
 - Si porque hay personas que se enferman y por su religión y creencias no van al médico
 - Si porque no todas las personas visitan al médico y algunas prefieren curandero y comadronas y medicinas recomendadas por familiares y medicinas caseras
 - Si porque hay muchas costumbres y tradiciones que afectan la salud y muchas que no permiten tratamientos
 - Si porque, se tratan con recetas caseras
-
- Si porque, según lo aprendido se actúa
 - Si porque, los hábitos de higiene y formas de vivir se aprenden
 - Si porque la forma de alimentarnos la traemos de generación en generación por parte de nuestra familia
 - Si porque, según las creencias de cada persona se puede o no alimentarse adecuadamente
 - Si porque, pueden crear hábitos de alimentación o de actitud que benefician o perjudican a las personas
-
- Si porque en muchos lugares tiene creencias con respecto a los mitos
 - Si porque la salud es lo más importante en el ser humano física, mental y social y mucha gente no lo ve a sí
-
- No porque, depende de cómo toma cada uno cada costumbre
 - No porque, la salud depende de otras cosas

- No porque, la religión no tiene para mí que afectar al salud de las personas
- No porque, soy cristiano evangélico y no me afecta en nada cada quien con sus creencias

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Para el 74.29% de los encuestados el contexto social y cultural puede influir en el estado de salud, entre las justificaciones que más se mencionan, se encuentran, que “las creencias y prácticas de cada cultura pueden ser perjudiciales para la salud”, “algunos hábitos aprendidos pueden afectar la salud”. Así mismo un 17.14 % asegura que la cultura, en especial la religión que practican no afecta su salud. Sin embargo, existe evidencia de que algunas prácticas culturales son perjudiciales para la salud, por ejemplo; La mutilación genital femenina es una práctica dañina para la salud de las niñas pero que, lamentablemente, forma parte de varias culturas. El matrimonio concertado y el matrimonio forzado de niños y niñas son prácticas perjudiciales para la salud de los niños, pero también forman también parte de las tradiciones de muchas culturas.

Por otra parte en muchos países, la religión dirige el comportamiento social y desempeña un papel importante en la vida diaria de las personas. Como se puede comprobar la cultura ejerce influencia en la configuración de lo que una persona puede percibir como salud.

Otro factor social que se reconoce afecta la salud es la inversión del estado en materia de salud, el 97.14% de los encuestados opina que el gobierno no invierte lo suficiente en salud, lo cual se evidencia en sus repuestas; la falta de inversión en salud por parte del gobierno se muestra en la carencia de equipo médico y medicina en los hospitales y centros de salud. Así mismo indican que el gobierno no invierte en la salud de las personas que viven en el área rural del

país. Por otra parte invierten en otros proyectos que no son tan esenciales como la preservación de la salud de los guatemaltecos.

Lo anterior fueron los argumentos con mayor mención por parte de los encuestados, los cuales pueden observarse en su totalidad en el cuadro no. 8

Cuadro no. 8

- No porque , los puestos de salud no están equipados y no efectivos
- No porque lo que el gobierno invierte no alcanza y se nota en los hospitales donde falta lo indispensable como agua, camas medicina
- No porque, tiene muy descuidados los centros de salud
- No y se nota en los centros de salud incluso en el IGSS, no hay medicamentos, ni atención adecuada , falta higiene
- No porque, hay muy mala atención en los hospitales , no existe plan de prevención
- No porque, los centros de salud están abandonados, no hay medicinas y dan solo medicina barata
- Nunca hay medicina
- No porque, casi nunca hay medicamentos
- No porque, falta hacer mejorías en los hospitales públicos, ya que no cuentan con suficientes medicinas
- No porque, la salud pública es muy mala, las personas no tiene la atención que deberían
- no porque, en algunos hospitales mueren las personas por falta de medicina y aparatos necesarios
- no porque, los hospitales no están equipados para tender a todos los pacientes , de acuerdo a sus necesidades
- no porque, si el gobierno invirtiera no habría desnutrición y morirían

menos personas por falta de medican en los hospitales

- no porque, en los hospitales y centros de salud todo es muy pobre no hay medicamentos
 - no porque, los hospitales están sin insumos médicos, sin equipos, con poco personal y mal pagado
 - no porque, el sistema de salud está colapsado
 - no porque, los hospitales públicos no tiene personal ni medicina
-
- No porque no atiende las área rurales
 - No porque, se enfatiza solo en regiones centrales y no en las rurales
-
- No porque invierten en otros proyectos y no en salud
 - No porque el gobierno invierte en todo menos en salud y educación
 - No porque no aportan al área de salud
 - No porque, todos los proyectos de gobierno son superficiales
 - No porque, aparentemente tiene otras prioridades
 - No porque, solo invierten en los que les conviene y no han hecho mayor cosa por la salud

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

Como se mencionó al inicio la salud es integral y diversos factores, psicológicos, sociales, y físicos, contribuyen a esta. Por esta razón estos últimos también fueron tomados en cuenta dentro de la investigación, y se medió la salud física de los encuestados mediante diversos indicadores, estos fueron: presencia de dolor, enfermedad e ingesta de medicamentos y la frecuencia de estos. Diversos problemas físicos también tienen bases psicológicas, conocidos como somatización. Esto es desconocido la mayoría de las personas, por lo que se incluyó en el trifoliar informativo.

Los resultados se ven en la tablas 4 y en la 10 se muestran las enfermedades que los encuestados mencionaron que padecen y se presentan a continuación.

Tabla 10

¿Padece alguna enfermedad?	¿Cuál?	No. de frecuencia
	Epilepsia	1
	Gastritis	1
	Fibromas en el útero	1
	Miopía	1
	Diabetes	1
	Glaucoma	1
	Hipertensión	1
	Infección urinaria	1
	Alergias	1
	Dolor de cintura	1
	Hipotiroidismo	1
	No específica	1
	Si	12
	No	23
Total		35

Fuente: entrevista realizada en la clínica Médica de Especialidades

En la tabla no. 5 se observa que un 31.43 % de los encuestados toma algún tipo medicamento de los cuales un 63.64% según la tabla 5 lo hacen diariamente. Respecto a la tabla 5 un 27.27% de las personas refirió sentir dolor frecuente, y finalmente un 34.29 % de los encuestados, como se observa en la tabla 19 padece de alguna enfermedad. Los resultados en porcentaje a las preguntas evaluadas difieren grandemente, por lo que se concluye que la presencia del dolor físico, o ingesta de medicamento diario, para los entrevistados es un signo de estar enfermo. Por otra parte los encuestados no reportaron padecer un trastorno psicológico, podría ser porque existen cierto

miedo a reconocer cuando se tiene problemas psicológicos, por lo prejuicios de la sociedad, o bien no padecían ningún tipo de trastorno psicológica

Durante el proceso de la investigación se tuvo la oportunidad de profundizar sobre los siguientes temas: ¿Cuál es la percepción de salud que tiene los guatemaltecos? Y ¿Qué factores influyen en esta?, mediante esta experiencia, se pudieron responder estas interrogantes. En general para los guatemaltecos encuestados la salud es algo altamente valorado, sin embargo; sus concepciones de salud difieren en cuanto a los aspectos que la conforman e influyen en ella. El 48% de los encuestados consideran únicamente los factores físicos como determinante en la salud, estas personas reconocen que factores como el ambiente y cultura pueden afectar su salud, pero solo aun nivel físico. Para el porcentaje restante de las personas, la salud es el bienestar físico, psicológico y social, la ausencia o deterior de alguno de estos es sinónimo de enfermedad. Para la población con que se trabajó específicamente que poseen un nivel educativo elevado, podría suponerse que su concepción de salud tendría que ser integral, pero se pudo observar que el nivel educativo y económico de las personas encuestadas no ejerce mayor influencia en su precepción de salud. Por esto la importancia de promover la salud como un proceso integral y hacer énfasis en la salud psicológica. Como parte de esto se entregaron trifoliales informativos a la población en general, algunas personas no mostraban mayor interés en estos y otras por el contrario lo tomaban con seriedad. Esto es una muestra de que en Guatemala aún no se logra por completo ver al ser humano como un ser integral, se concibe que esta conformado por diversa esferas, pero no se es consciente de que estas están interconectadas y ejercen influencia una sobre la otra. La salud psicológica es tan importante como la salud física, sin embargo en Guatemala no se le otorga la misma importancia, y este es un reto para nosotros los profesionales de la salud psicología, promover que esta sea valorada y tomada en cuenta. Ya que para muchos vivimos en una sociedad enferma y violenta.

Sistematización de talleres

Se realizaron 3 talleres, a los que asistieron un total de 30 personas, comprendidas entre las edades de 20 a 60 años, de los cuales 23 era de sexo femenino y 7 de sexo masculino. A continuación se presenta de forma integrada los resultados de los 3 talleres realizados. La información ha sido obtenida a través de la aplicación de una ficha técnica, la evaluación y observación directa.

Primero se realizó la presentación de los asistentes, mediante una dinámica, en la que decía su nombre y una cualidad, ejemplo: "soy maría la puntal", la mayoría de los asistentes pudo hacerlo mostrándose seguros de sí mismos. Después se realizó una lluvia de ideas, sobre el tema: ¿Qué es salud psicológica?, las respuestas más destacadas fueron: "estar bien con nosotros mismos, saber manejar nuestras emociones, no tener problemas en nuestra mente, nos ayuda a no sentirnos tristes, llevarnos bien con las personas, tener un buen estado de ánimo, ser una persona positiva y feliz, poder estar relajados, controlar nuestras emociones, estar bien con nosotros mismos y los demás, querernos". Estas fueron las respuestas más repetidas por las personas, y reflejan que la mayoría de los asistentes tiene una idea correcta de lo que es psicología. Seguidamente se procedió a la explicación de los temas del taller, los asistentes en su mayoría de mostraron interesados en la explicación de los temas, pero solo algunos intervinieron con preguntas. Durante práctica participaron activamente, y con buena disposición. Respecto a la información obtenida a través de la ficha técnica, la cual se entregó a los asistentes al inicio del taller, un 63.33% de los evaluados consideraron que para tener una buena salud; realizar ejercicio físico, tener buenas relaciones interpersonales y realizar actividades recreativas, son factores importantes, respecto a los servicios que consideran prioritarios destacan; la medicina general y la psicología, además un 70% de los evaluados consideraron que todas las áreas de salud son importantes. Ver tabla 1

Tabla no. 11

Pregunta	Opciones	Respuestas
¿Qué factor (es) son importantes para mantener una buena salud?	Realizar ejercicio físico	36.67 %
	Tener buenas relaciones interpersonales	0%
	Realizar actividades recreativas	0%
	Todas las anteriores	63.33 %
	Total	100%
¿Qué servicios de salud considera prioritarios?	Medicina general	43.33 %
	psicología	30 %
	Otros	20 %
	Todas las anteriores	6.67 %
	Total	100 %
¿Qué área (as) de la salud considera importantes?	Salud física	30 %
	Salud psicológica	0%
	Salud social	0%
	Todas la anteriores	70 %
	Total	100%

Fuente: ficha técnica aplicada en centro de salud la Comunidad

Después de concluidas las actividades del taller se procedió a evaluar a los presentes con dos preguntas directas y abiertas, sobre los temas impartidos y taller en general. Las preguntas fueron ¿Qué aprendí hoy?, ¿Qué de lo que aprendí hoy, tratare de poner en práctica a partir de ahora? las repuesta a estas interrogantes pueden verse en el cuadro no. 9. En general las personas pudieron captar la idea central que se quiso trasmitir a través del taller, la cual fue, promover la importancia de la salud psicológica. Los asistentes al taller comunicaron con facilidad lo que aprendieron y trataran de poner en práctica a partir de ahora, lo cual dependerá de la voluntad que tenga cada uno de ellos para mejorar su salud en general.

Cuadro no. 9

¿Qué aprendí hoy?

- La salud psicológica es tan importante como la física (3)
- Tener una buena salud mental nos ayuda a tener mejores relaciones interpersonales
- Hacer ejercicio ayuda a nuestra mente (2)
- Si no tenemos salud psicológica nos podemos enfermar físicamente (3)
- Para tener buena salud hay que tener buena autoestima (2)
- Que es salud psicológica
- Estar preocupados, tristes o enojados puede afectar nuestra salud.
- Ejercicios para tener una buena salud psicológica (2)
- Como hacer para tener buena salud (2)
- Que nuestra mente también se enferma
- A es importante que me llevarme bien con mi familia
- Que no es bueno enojarse tanto (4)
- Que es necesario tener tiempo para relajarnos.
- La tristeza y el enojo nos enferman
- Que ir al psicólogo no es motivo de vergüenza

¿Qué de lo que aprendí hoy, tratare de poner en práctica a partir de ahora?

- Hacer ejercicio (6)
- Tratar de no enojarme tanto (5)
- Leer
- Salir a caminar
- Llevarme bien con mi familia (7)
- A controlar más mí enojo
- Visitar al psicólogo
- Tratar de tener buena autoestima (3)
- Tratar de ya no fumar
- Comer bien (4)
- Dormir las horas adecuadas
- Salir de paseo con mi familia y amigos
- Relajarme antes de enojarme
- Tratar bien a las personas
- Tratar de ya no pelear con mi esposo

Fuente: ficha técnica aplicada en centro de salud la Comunidad

CAPÍTULO IV

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- En base a los datos obtenidos en esta investigación se establece que, solo el 48.57 % de los encuestados percibe a la salud como un proceso integral, en el cual interviene factores físico, psicológico y social, para logra un bienestar óptimo. La otra parte de encuestados percibe a la salud como la ausencia de enfermedad física, excluyendo elementos importantes, como; la autoestima, las relaciones interpersonales asertivas, el estado de ánimo y actividades recreativas, que como bien se conoce son determinantes para la salud.
- Se concluye que los principales parámetros bajo los cuales los guatemaltecos evalúan su salud, son: la alimentación, la cual indican debe ser adecuada para mantener su bienestar; así mismo reconocieron la práctica de hábitos sanos, tales como; hacer ejercicio y no utilizar drogas como unos factores determinantes de la salud. La presencia de dolor también fue reconocida por los encuestados como signos de una alteración en la salud.
- En base a la investigación se determina que los servicios de salud que los guatemaltecos consideran prioritarios son: la nutrición, que fue reconocida como el factor más importante para preservar la salud, en segundo lugar se encuentra la psicología y cardiología; por último la odontología. Estas fueron las áreas de la salud que la mayor parte de los encuestados señalaron como importantes para mantener una salud relativamente adecuada.

- Respecto a la importancia que le otorgan los guatemaltecos a la salud psicológica se concluye que, para el 48 % de los encuestados esta no tiene mayor relevancia en lo que concierne a su salud, por otra parte, para el otro 52 % su importancia radica en que la ausencia o deterioro de la salud psicológica, tiene efectos a nivel físico, laboral, social y a nivel general en la vida de una persona.
- Se establece que el contexto socio-cultural, interviene de forma significativa, en la manera en que los guatemaltecos configuran su percepción de salud. Los principales factores que interviene en esto son: la contaminación ambiental, la pobreza, la baja inversión del estado en materia de salud, y algunas prácticas culturales perjudiciales. Sin embargo el proceso es subjetivo, puesto que las características individuales de la personalidad de cada encuestado, también ejercen influencia en la forma en que conforman su percepción y definición de salud.
- Las actividades destinadas a promover la importancia de la salud mental en instituciones de salud públicas son insuficiente, comparándolas con las acciones consignadas a promover y preservar otras áreas de salud, de esta manera se fomenta que las personas no reciban un servicio de salud integral, porque, solo se toma en cuenta aspectos físicos para procurar su bienestar, dejando de lado los aspectos emocionales, sociales y espirituales, que conforman a una persona como un ser integral.

4.2 Recomendaciones

- Debido a que solo un porcentaje de los encuestados identificaron a la salud como un proceso integral, en el que interviene factores tanto físicos, psicológicos, como sociales, y la importancia que tienen dichos factores para lograr un estado de salud adecuado, es necesario promover un concepto de salud integral, en los establecimientos de salud públicos y privados.
- Se debe promover en la clínica médica de especialidades, la toma de conciencia sobre la importancia que tiene incluir dentro de los parámetros para evaluar la salud, la presencia de alteraciones psicológicas. Esto debido a que un alto porcentaje de encuestados señalaron que sufren alteraciones como estrés o ansiedad, pero no identificaron esto como problemas de salud.
- Es importante que se reconozca a la salud psicológica como parte importante del área de la salud, ya que como se observa en la investigación, se sigue utilizando en Guatemala un modelo de salud biomédico, que ignora o resta importancia a los factores psicológicos y sociales que conforman a una persona.
- Es necesario que los estudiantes de la escuela de ciencias psicológicas, y profesionales de la salud psicológica en general, promuevan actividades que propicien la promoción de la importancia de mantener una adecuada salud psicológica, las cuales beneficien a la población guatemalteca en general.

- Diversos factores contribuyen a la forma en que una persona percibe la salud, dicha percepción puede beneficiar o perjudicar el nivel de salud general. Por esto es importante dar a conocer que factores como; la violencia, contaminación ambiental, las creencias y prácticas culturales perjudiciales, la inadecuada atención de salud brindada por el gobierno, los conflictos interpersonales, pueden alterar la salud física, social y psicológica. Y se debe hacer énfasis en esta última, porque, respecto a esta existe poca promoción. De esta forma reducirían los problemas físicos que surgen a causa de problemas psicológicos.
- Durante la investigación se han podido observar las diferentes formas de pensar y percibir de las personas en relación al tema de salud, lo cual ha evidenciado que respecto a la salud mental en Guatemala, aún se debe se debe trabajar fuertemente en lo que se refiere a promover y preservar la salud integral, esto mediante la realización de actividades que resulten verdaderamente enriquecedoras para las personas; que logren un cambio sobre sí mismos y su ambiente familiar, laboral y comunitario. Para esto la participación del gobierno de Guatemala es fundamental, ya que el presupuesto invertido en materia de salud, hasta ahora ha sido insignificante.

Bibliografía

- Armijo Rojas Rolando. Epidemiología básica en atención primaria a salud. Editorial Diaz, Santos. Madrid, España, 1994 pág. 294
- Arredondo, A. Analysis and Reflection on Theoretical Models of the Health-Disease Process. Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro, 1992, pág. 3
- Baro, Ignacio Martin. Acción e ideología 4 ta. Edición, El salvador, págs. 459
- Brannon Linda. Psicología de la salud. Editorial Thomson Learning, España, 2001Págs., 709
- Ceitlin J, Gómez Gascón Y. Medicina de Familia: La clave de un nuevo modelo. Sem FYC. 1997, págs. 173
- Elizondo Leticia. Cuidemos nuestra salud. 4 ta. Edición, Editorial Limusa S.A de C.V grupo Noriega editores, México, 2001, págs. 194
- Hebe Lacolla Liliana. Revista de la red investigación educativa, vol. 1 no. 3 representaciones sociales: una manera de entender las ideas de nuestros alumnos. 2005, págs. 17
- Lucci Marcos Antonio. La propuesta de Vygotsky: la psicología socio-histórica. 2006, págs. 11
- Medina Jiménez Eduardo. Actividad física y salud integral. Editorial Paidotribo, primera edición, Barcelona España, año 2003, págs. 233

- Morales Calatayud, F. Introducción a la psicología de la salud. Editorial Paidós, Argentina, 1999. Págs. 250
- Procurador de los derechos humanos. Informe al relator especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental "el derecho a la salud". Págs. 41
- Phares E. Jerry, Trull J. Timothy. Psicología clínica: conceptos, métodos y prácticas. Editorial El Manual Moderno, México Df. 1999, Págs. 458-259
- Revista de psicología social Poiesis no. 18. Psicología social: una aproximación desde la perspectiva ideológica. Año 2009, págs. 9
- Shelley e. Taylor. Psicología de la salud. , mcgraw-hill / interamericana de mexico, 2007, págs. 578
- Stone George. REVISTA LATINOAMERICANA DE LA SALUD. Vol. 20, Bogotá, Colombia, 1998. págs. 26.

E grafía

- http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/Documents/spanish_about_mentalhealth.pdf Center for addiction and mental health. La salud mental y problemas que pueden presentarse. Fecha de consulta 7 de marzo de 2014
- <http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/.pdf> actividad física, salud y calidad de vida, fecha de consulta 7 de marzo de 2014.
- http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/R/representaciones_sociales.htm. Representaciones sociales, fecha de consulta 9 de marzo de 2014
- Prensa libre. Com: Guatemala es el segundo país con más desnutrición en América. Publicado el 02-12-1014. Fecha de consulta 06 -02-2015.
- Prensa libre. Com: ¿Cómo se encuentra la salud mental de los guatemaltecos? Publicado 07/02/11. Fecha de consulta 07-02-2015
- Programa de coordinación en salud integral, PROCOSI. <http://www.procosi.org.bo>. fecha de publicación año 2012, fecha de consulta 23-02-2014
- [http://wikiguate.com.gt/wiki/Ministerio de Salud P%C3%BAblica y Asistencia Social](http://wikiguate.com.gt/wiki/Ministerio_de_Salud_P%C3%BAblica_y_Asistencia_Social). Fecha de consulta 8 de marzo de 2014

- <https://www.url.edu.gt/PortalURL/Contenido.aspx?o=3751&s=99>.
¿Qué puedo hacer para mantener y mejorar mi Salud Mental? Fecha de consulta 9 de marzo de 2014.
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>. Salud mental: fortalecimiento de nuestra respuesta. 2010, fecha de consulta 9 de marzo de 2014.

Anexo 1

Universidad san Carlos de Guatemala
Escuela de ciencias psicológicas
Centro universitario CUM



Sexo: F___ M___ Edad: _____ Etnia: _____

Ocupación: _____ peso: _____

A continuación se le presentaran una serie de preguntas, responda cada una de ellas con sus propias palabra, no hay tiempo límite. El objetivo es conocer sus hábitos de salud, toda la información brindada es confidencial.

Bloque I

1. ¿Qué significa salud para usted?
2. ¿Qué significa estar enfermo para usted?
3. ¿Cuántas veces al día come y que alimentos consume frecuentemente?
4. ¿Qué actividades recreativas realiza, y con quién?
5. Enumere sus calidades y defectos

Bloque II

6. ¿Practica algún deporte o realiza ejercicio físico?

Si ____ no ____ ¿con que frecuencia?_____

7. ¿Toma algún medicamento?

Si ____ no ____ ¿con que frecuencia?_____

8. ¿Padece de algún tipo de dolor frecuente?

Si ____ no ____ ¿Cuál?_____

9. ¿con que frecuencia consume agua pura?

Nunca_____ Regularmente_____ Siempre_____

10. ¿fuma o inhala humo de cigarro?

Nunca_____ Regularmente_____ Siempre_____

11. ¿Con que frecuencia se siente?

Alegre: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

Triste: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

Enojado: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

Miedoso: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

12. Qué tan frecuente discute con?

Familiares: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

Pareja: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

Amistades: casi nunca_____ regularmente_____ siempre_____

15 ¿Padece de alguna enfermedad?

Si _____ no _____ ¿cuál?

Anexo 2

Universidad san Carlos de Guatemala
Escuela de ciencias psicológicas
Centro universitario CUM



1. ¿Cree que el ambiente (violencia, contaminación. Etc.) Afecta su salud?

Si ____no____ explique su respuesta

2. ¿Considera la pobreza como un factor determinante para la salud?

Si ____no____ explique su respuesta

3. ¿Considera que el gobierno actual invierte lo suficiente en salud?

Si ____no____ explique su respuesta

4. ¿considera usted que la cultura influye en la salud?

Si ____no____ explique su respuesta

5. ¿Qué servicios de salud considera prioritarios? Elija 3 marque con una X.

- Psicología
- Odontología
- Cardiología
- Nutrición
- Neurología
- Oftalmología
- Otros _____

Anexo 3

Ficha técnica

(Antes de la exposición)

Edad: _____ Sexo: _____

Marque con una x un sola opción :

¿Qué factor (es) son importantes para mantener una buena salud?

Realizar ejercicio físico _____ Buenas relaciones interpersonales _____

Realizar actividades recreativas _____ todas las anteriores _____

¿Qué servicios de salud considera prioritarios?

Medicina general _____ psicología _____ otros _____ todas las anteriores _____

¿Qué área (as) de la salud considera importantes?

Salud física ____ salud mental ____ salud social ____ todas las anteriores _____

(Después del taller)

¿Qué aprendí hoy?

¿Qué de lo que aprendí hoy, tratare de poner en práctica a partir de ahora.

Anexo 4

Universidad san Carlos de Guatemala
Escuela de ciencias psicológicas
Centro universitario CUM



Hoja de registro de observación:

Aspectos a observar:

✓ La participación activa de los participantes	
✓ Interés por parte de los participantes sobre el tema	
✓ Disposición para realizar las actividades del taller	
✓ Emoción manifestadas por los participantes	
✓ Postura corporal	
✓ Actividad gestual y verbal	
✓ Tono de voz	

Anexo 5

Universidad san Carlos de Guatemala
Escuela de ciencias psicológicas
Centro universitario CUM



Planificación de taller

Objetivos	Contenido	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
<p>Objetivo general:</p> <p>Describir la percepción de salud integral que tiene los guatemaltecos.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Promover la importancia de la salud psicológica, mediante las actividades específicas.</p>	<p>¿Qué es salud psicológica?</p> <p>Beneficios de tener buena salud psicológica.</p> <p>¿Qué puede hacer para tener una adecuada salud psicológica?</p> <p>Efectos negativos de una</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de expositora y participantes. • Aplicación de ficha técnica. • Lluvias de ideas sobre: <p>¿Qué es salud psicológica?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición de los temas. • Ejercicio de reflexión: <p>Se le dará a cada</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expositora • Participantes <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond • Lapiceros • crayones 	<p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de observación. • Preguntas reflexivas. • Ficha técnica

<p>Evaluar si el taller produce un cambio en la percepción de salud psicológica que tiene los asistentes al taller.</p>	<p>inadecuada salud psicológica.</p>	<p>participante una hoja que debe doblar en dos partes, en la primera parte debe escribir o dibujar que actividades realiza para mantener su salud psicológica, y en otra parte las actividades que pretende realizar para mantener la misma a partir de este taller. Después debe compartirlo con el resto del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación: se realizará mediante 2 preguntas: <p>¿Qué aprendí hoy?</p> <p>¿Qué de lo que aprendí hoy, tratare de poner en práctica a partir de ahora?</p>		<p>5 min.</p>	
---	--------------------------------------	---	--	---------------	--

Efectos negativos de una inadecuada salud psicológica

A nivel psicológico:

- Baja autoestima,
- Ansiedad
- Dificultades en relaciones interpersonales
- Agresividad



A nivel físico: Enfermedades psicósomáticas

- Alergias, dolor de espalda, calambres
- Asma
- Trastornos cardiovasculares
- Hipertensión
- Dolores de cabeza
- Gastritis y colitis nerviosa
- Trastornos mesturales



Anexo 6

“Un hombre no está bien hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre. “

James Allen

Universidad San Carlos
de Guatemala
Escuela de ciencias
Psicológicas

Tema:
**“Importancia
de la salud
psicológica”**



¿Qué es la salud psicológica?

Es tener un adecuado equilibrio entre, emociones, sentimientos y pensamientos, que le permiten a las personas vivir de acuerdo con sus valores y metas, es decir permite estar a las personas en armonía con los demás.



beneficios de tener buena salud psicológica

- ⇒ Tener una adecuada autoestima.
- ⇒ Sentirse capaz de enfrentar dificultades que se le presenten.
- ⇒ Aceptar sus defectos e impedimentos
- ⇒ Ser tolerante y capaz de reírse de sí mismos
- ⇒ Establecer relaciones satisfactorias y duraderas
- ⇒ respetar la manera de ser, sentir y pensar de los demás .



¿Qué puede hacer para tener una adecuada salud psicológica?

- ⇒ Realizar ejercicio físico periódicamente.
- ⇒ Realizar ejercicio mental periódicamente . Ejemplo crucigrama, sudoku, las 6 diferencias
- ⇒ Realizar actividades recreativas y de ocio.
- ⇒ Llevar un estilo de vida sano sin abusar del alcohol y el tabaco
- ⇒ Intentar mantener una vida socialmente activa.
- ⇒ Cuidarse a sí mismo Dieta balanceada, dormir las horas necesarias
- ⇒ Evite guardar sentimiento de rencor, enojo, tristeza o ansiedad ya que puede causarle problemas físicos.
- ⇒ Practicar técnicas de relajación como leer un libro, escuchar música

Anexo 7



Tener una adecuada salud psicológica es importante, porque, nos ayudara a:

* Vivir satisfechos de sí mismos

* Tener una adecuada autoestima

* Aceptar nuestros defectos e impedimentos,

* Ser tolerantes

* Establecer relaciones satisfactorias y duraderas,

* Tener criterio propio

* Modificar el medio ambiente cuando es posible y adaptan a él.



Actividades para tener una adecuada salud psicológica:

* Realizar ejercicio físico periódicamente, una caminata diaria de 20 minutos, bailar 30 minutos dos veces a la semana

* Realizar periódicamente ejercicios para nuestra mente, la mantendrá activa y estimulada, ejemplo; crucigrama, sudoku, las 6 diferencias.

* Realizar actividades recreativas



- * **Expresar los sentimientos de manera adecuada:** guardar sentimiento de rencor, enojo, tristeza o ansiedad por mucho tiempo, puede causar problemas físicos.



- * **Practicar técnicas de relajación como leer un libro, escuchar música, hacer ejercicios de respiración y meditación.**



- * **Cuidarse a sí mismo:** dieta balanceada, dormir las horas necesarias, evitar fumar y el uso de cafeína y alcohol.



Salud integral

Es un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental, emocional y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual. La definición anterior le da igual importancia tanto a la salud física como psicológica.

¿Que es salud psicológica?

Puede definirse como; un adecuado equilibrio entre emociones, sentimientos y pensamientos, que le permiten a la persona vivir de acuerdo con sus valores y metas, es decir permite estar a las personas en armonía con los demás.

