

El Modo, Condiciones, Estilos y Calidad de Vida

EL MODO DE VIDA

El modo de vida, es una categoría sociológica que se conceptualiza como la expresión de las formas de actividad cotidiana de los grupos sociales que caracterizan las peculiaridades de sus contactos y comportamientos en las esferas del trabajo, de los quehaceres diarios y de la vida sociopolítica. Se trata de las formas típicas, estables y repetitivas de la actividad vital, para un régimen social históricamente concreto y que a la vez refleja su especificidad. Se incluyen en estas categorías elementos como el trabajo, el uso del tiempo libre, las actividades domésticas, las relaciones familiares, la actividad social, la participación cultural, las normas de conductas, costumbres, hábitos, tradiciones

El modo de vida está determinado por:

a).-La naturaleza del individuo: El hombre como ser biopsicosocial, posee determinadas necesidades, intereses, actitudes, valores y creencias que cambia históricamente.

b).-Las condiciones socioeconómicas: Nivel de desarrollo de las fuerzas productivas, carácter de las relaciones sociales, esencia de todo sistema socioeconómico. Este aspecto se pone de manifiesto en el nivel de empleos, salarios, organización del proceso laboral, condiciones de la vivienda, disponibilidad de bienes materiales y espirituales, nivel educacional, desarrollo cultural, etc.

c).-Las condiciones geográficas: Medio geográfico, clima y las riquezas naturales.

Todas estas circunstancias con el papel activo del modo de producción y el sistema social determinan el modo de vida. El sujeto de la actividad vital puede ser la sociedad, los grupos o el individuo.

Cada sociedad, en cada momento histórico tiene un modo de vida correspondiente. Por ello, el modo de vida se manifiesta de forma específica en cada pueblo o nación. El carácter común de la economía, el territorio, la lengua, la cultura, las tradiciones, costumbres, hacen que tengan un carácter nacional.

ESTILO DE VIDA: Es la realización en el plano de la actividad práctica del individuo, de su estilo de regulación psíquica. La actividad de la personalidad se realiza en la práctica social cotidiana en la solución de sus necesidades.

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y drogas.
- Ejercicio físico.
- Dieta.
- Stress.
- Higiene personal.
- Actividades recreativas.
- Comportamiento sexual.

El estilo de vida como categoría socio psicológica, refleja el comportamiento del sujeto en su contexto social y su especificidad psicológica en la realización de su actividad vital.

El estilo de vida tiene un carácter activo y está regulado por la personalidad. Representa el conjunto de conductas del individuo en su medio social, cultural y económico.

El **estilo de vida** depende:

- ✦ Del modo de vida del conjunto de grupos al que pertenece.
- ✦ Del conjunto de motivaciones y necesidades individuales.
- ✦ Del sistema social en que está inmerso el individuo.
- ✦ De la imagen del mundo que haya elaborado.

El **estilo de vida** abarca los hábitos y la realización personal en todas las esferas de la vida del hombre, el área laboral, la cultura material (manera de vestir, útiles domésticos), higiene personal, cultura sanitaria, uso del tiempo libre, horas de descanso, actividad cultural y socio-política, los hábitos, las relaciones sociales y la sexualidad.

CONDICIONES DE VIDA

Conjunto de bienes, medios materiales, relaciones sociales, el habitat y el medio geográfico.

Entre las condiciones de vida están:

- Condiciones de la vivienda.
- Transporte.
- Disponibilidad de fuentes de trabajo.
- Servicios de atención médica.
- Existencia de centros culturales, deportivos, educacionales.
- Comunicaciones.

Distintas condiciones de vida determinan modos de vida diferentes. Sin embargo, esta relación no es absoluta, ni unidireccional. Condiciones económicas similares creadas en diferentes países no conllevan directamente a un mismo modo de vida. El modo de vida a su vez modifica las condiciones de vida.

Las condiciones abarcan el nivel de vida. Es la cantidad de bienes de consumo que determina el bienestar material alcanzado por la sociedad. Constituye el aspecto cuantitativo del modo de vida. Se mide por un conjunto de indicadores que reflejan la satisfacción de las necesidades humanas más directamente relacionadas con la esfera del consumo y la distribución de bienes y servicios.

No coincidimos con el punto de vista de que a mayor nivel de vida corresponde un modo de vida superior. No puede obviarse un conjunto de aristas sociales del modo de vida que no los revelan los indicadores del nivel de vida: como son las garantías sociales entre las que se encuentran, la seguridad en el trabajo, el acceso por igual a la salud, a la educación, a la cultural, la tranquilidad ciudadana, la paz social y otras

El nivel de vida forma parte de los componentes de la calidad de vida y el bienestar humano, pero no siempre el alto nivel de vida y de desarrollo se traducen en iguales índices de calidad de vida, pues ella puede verse deteriorada por el aumento de las desigualdades sociales, el consumismo entre otros.

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida se relaciona con estos aspectos cualitativos de igualdad y justicia social.

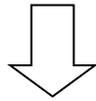
El concepto de calidad de vida expresa el grado de satisfacción con un conjunto de demandas de carácter complejo de la personalidad, que no se pueden cuantificar, demandas de autoafirmación, autodesarrollo, autoexpresión y autodeterminación, etc.

La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos. Los factores objetivos que forman parte de la calidad de vida están determinados, sin lugar a dudas por el modo de vida (las relaciones de producción, las formas de organización de una sociedad dada), las condiciones de vida y por los patrones de consumo que caracterizan a los distintos grupos sociales, en un período histórico determinado.

Los factores subjetivos, se expresan a través del bienestar psicológico. Están determinados en última instancia por la valoración que el sujeto hace de su propia vida. El grado de satisfacción-insatisfacción que el sujeto alcanza en la vida, está dado por el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas y los logros, que en relación a ellas, va obteniendo a lo largo de su existencia.

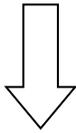
Los niveles de satisfacción que el hombre alcanza, no sólo dependen de las condicionantes externas, sino también de las internas, es decir de su autovaloración, nivel de aspiraciones y jerarquía motivacional.

CALIDAD DE VIDA



Resultado de una compleja interacción entre factores

Subjetivos



Bienestar psicológico



Grado de satisfacción-insatisfacción

Objetivos



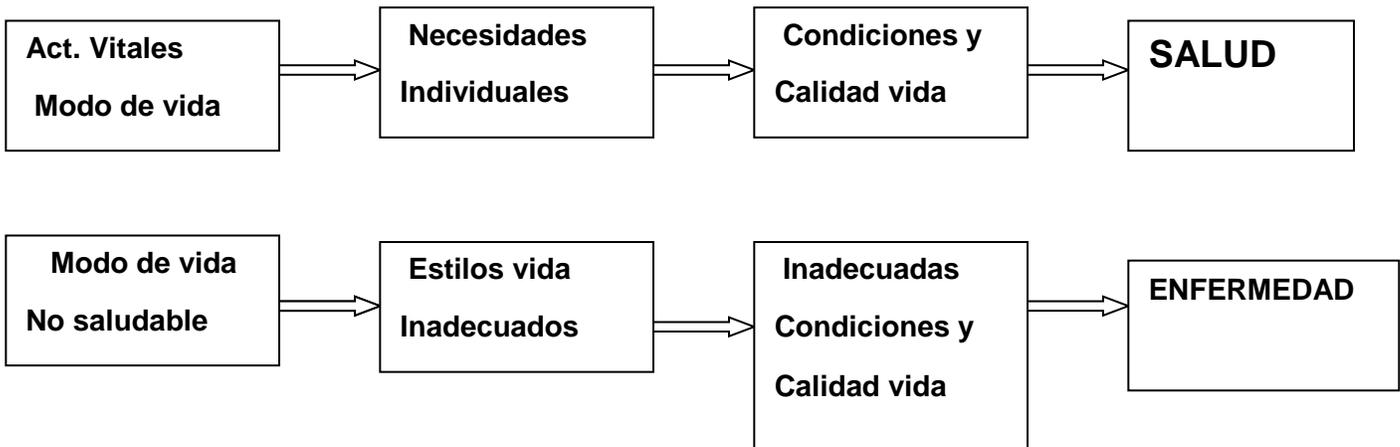
Modo y condiciones de vida

RELACIÓN MODO DE VIDA, CONDICIONES DE VIDA Y CALIDAD DE VIDA Y SALUD.

La situación de salud de una población está estrechamente vinculada al modo de vida de la sociedad como un todo, a las condiciones de vida de la sociedad en cuestión, al estilo de vida de los individuos que integran esa sociedad y a la calidad de vida. Los cambios en el cuadro de morbilidad apuntan hacia la multicausalidad de los principales problemas de salud, lo que ha corroborado las influencias de los factores psicológicos, sociales y ambientales como las causas fundamentales de las enfermedades. Cuando las actividades vitales que conforman el modo de vida, armonizan con las necesidades sociales e individuales, permiten un despliegue sano de la individualidad y un crecimiento personal que apunta a la calidad de vida, el resultado

es la salud. Cuando el modo de vida no es saludable, existiendo malas condiciones de vida que determinan en la calidad de vida la tendencia es a la enfermedad.

¿Por qué se plantea que existe relación entre el modo, estilo, condiciones y calidad de vida con respecto a la salud?



El daño causado al ecosistema, por la explotación incontrolada de los recursos naturales, la producción de residuales contaminantes, el empobrecimiento y endeudamiento de los países subdesarrollados, la creciente drogadicción, el comercio sexual entre otros problemas graves que ha afectado a la humanidad, hacen que el modo de vida se vea afectado de diferentes formas según la problemática de cada sociedad. Por ejemplo en las grandes ciudades desarrolladas que tienen entre sus problemas más comunes la violencia, la drogadicción, la pornografía, la prostitución, alto nivel de estrés, se observan alza en las enfermedades de transmisión sexual, los accidentes, homicidio, suicidio y enfermedades crónicas degenerativas.

Mientras que en aquellos países subdesarrollados caracterizados por el endeudamiento, el desempleo, la escasa seguridad social, van a presentar altas tasas de morbilidad y mortalidad, por enfermedades parasitarias e infectocontagiosas. La pobreza, la falta de higiene, la malnutrición, hacen más vulnerables a estas poblaciones a las agresiones de los agentes biológicos. Otras sociedades con alto consumo de tabaco, dieta inapropiada, con gran contaminación ambiental, se asocian a las muertes por cáncer, por la elevada exposición a los agentes carcinogénicos.

Se ha demostrado que existen factores del estilo de vida de las personas que guardan estrecha relación con la salud; poniéndose de manifiesto en su comportamiento habitual, con los diferentes hábitos, costumbres, actitudes, prejuicios, creencias, etc.

Un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de contraer enfermedades. Para mantener la salud hay que pensar en tener una alimentación balanceada, nutritiva, sin excesos de grasas saturadas, actividad laborar moderada, con sus correspondientes horas de descanso, práctica frecuente de ejercicios físicos, sueño reparador durante la noche, hacer uso de la recreación, mantener un ajuste emocional que le permita el autocontrol y la relajación y practicar una sexualidad protegida, etc.

Cuando las personas tienen control de sí mismo y son capaces de autodeterminarse y autorregularse son menos vulnerables y está más protegido para decidir y orientar sus estilos de vida. A partir del conocimiento de cuáles son sus debilidades, pueden decidir qué hacer con su vida, y eliminar aquellos comportamientos de riesgo que pueden llevarlo a enfermar.

Por este motivo hay que fomentar la capacidad de control, en aquellas personas más vulnerables, que manifiestan comportamientos nocivos para la salud, ayudándolos a que puedan elegir un estilo de vida más saludable. Un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de contraer enfermedades. Para mantener la salud hay que pensar en tener una alimentación balanceada, nutritiva, sin excesos de grasas saturadas, actividad laborar moderada, con sus correspondientes horas de descanso, práctica frecuente de ejercicios físicos, sueño reparador durante la noche, hacer uso de la recreación, mantener un ajuste emocional que le permita el autocontrol y la relajación y practicar una sexualidad protegida, etc.

Como se puso de manifiesto, la situación de salud de la población está estrechamente vinculada al modo de vida de la sociedad como un todo, a las condiciones de vida de la población en cuestión y al estilo de vida personal de los individuos que integran la sociedad.

Las transformaciones del modo de vida, las condiciones y los estilos de vida, no eliminan la existencia totalizadora de los problemas de salud; lo que ocurre son cambios del perfil salud enfermedad, por otro que correspondería a la nueva situación.