

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a man in prayer, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a shield. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter. The text of the title is overlaid on this seal.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLÓGIA – CIEPs-

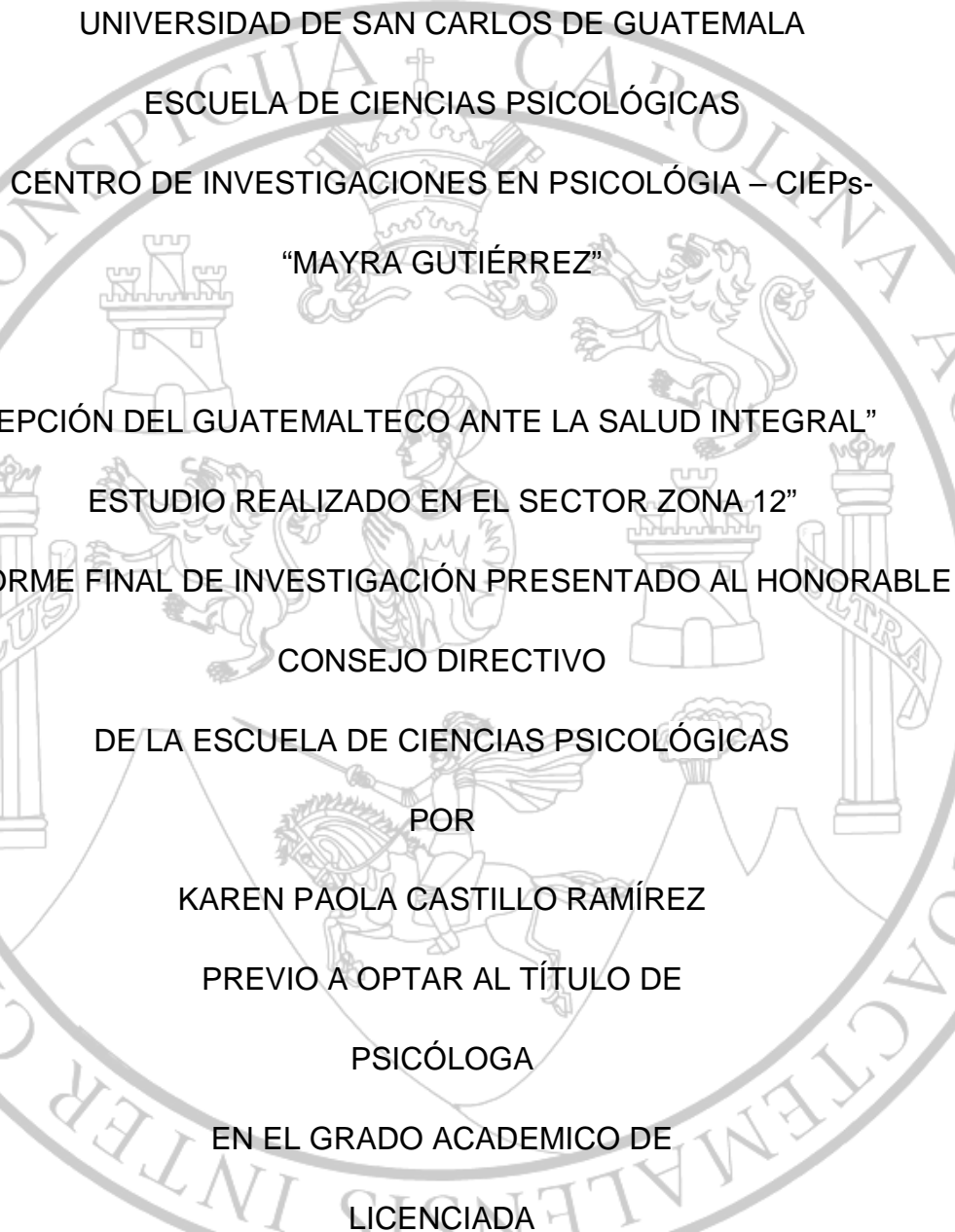
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“PERCEPCIÓN DEL GUATEMALTECO ANTE LA SALUD INTEGRAL”

ESTUDIO REALIZADO EN EL SECTOR ZONA 12”

KAREN PAOLA CASTILLO RAMÍREZ

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2015

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a woman holding a book, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a banner. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA AC CAEDEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLÓGIA – CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”
“PERCEPCIÓN DEL GUATEMALTECO ANTE LA SALUD INTEGRAL”
ESTUDIO REALIZADO EN EL SECTOR ZONA 12”
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR
KAREN PAOLA CASTILLO RAMÍREZ
PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2015



CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LOPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SANCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG.
Archivo
Reg. 0186-2014
CODIPs. 1336-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

20 de julio de 2015

Estudiante
Karen Paola Castillo Ramírez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º) del Acta TREINTA GUIÓN DOS MIL QUINCE (30-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 15 de julio de 2015, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“PERCEPCIÓN DEL GUATEMALTECO ANTE LA SALUD INTEGRAL” ESTUDIO REALIZADO EN EL SECTOR ZONA 12**”, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Karen Paola Castillo Ramírez

CARNÉ: 2009-16796

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Ninnette Mejía y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

CIEPs. 088-2015
REG: 0186-2014

INFORME FINAL

Guatemala, 10 de Julio 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“PERCEPCIÓN DEL GUATEMALTECO ANTE LA SALUD INTEGRAL”
ESTUDIO REALIZADO EN EL SECTOR ZONA 12**

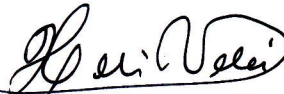
ESTUDIANTE:
Karen Paola Castillo Ramírez

CARNE No.
2009-16796

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 10 de Julio del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 13 de Julio del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

CIEPs. 088-2015
REG. 0186-2014

Guatemala, 10 Julio de 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“PERCEPCIÓN DEL GUATEMALTECO ANTE LA SALUD INTEGRAL”
ESTUDIO REALIZADO EN EL SECTOR ZONA 12

ESTUDIANTE:
Karen Paola Castillo Ramírez

CARNÉ No.
2009-16796

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 10 de Julio 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



As/archivo

Guatemala, 18 de febrero de 2015


Licenciado
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Percepción del Guatemalteco ante la salud integral" estudio realizado en el sector zona doce, realizado por la estudiante Karen Paola Castillo Ramírez, carné 200916796.

El trabajo fue realizado a partir del 20 de febrero hasta el 20 de julio 2014 . Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito proceda la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente



Licenciada Ninnette Mejía
Psicóloga

Colegiado 1411

C.c. Control Académico
CIEPs.
UG.
Archivo
Reg. 0186-2014
CODIPs. 1336-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

20 de julio de 2015

Estudiante
Karen Paola Castillo Ramírez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º) del Acta TREINTA GUIÓN DOS MIL QUINCE (30-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 15 de julio de 2015, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“PERCEPCIÓN DEL GUATEMALTECO ANTE LA SALUD INTEGRAL” ESTUDIO REALIZADO EN EL SECTOR ZONA 12**”, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Karen Paola Castillo Ramírez

CARNÉ: 2009-16796

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Ninnette Mejía y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

PADRINO DE GRADUACIÓN

DONALDO ARNULFO CASTILLO VALDES

LICENCIADO EN ARQUEOLOGIA

COLEGIADO 4707

ACTO QUE DEDICO A

- DIOS** Por darme el don de la vida para alcanzar este sueño y por su protección en todo momento.
- MI MADRE** Clara luz, por tu apoyo incondicional, tu amor, comprensión, consejos y dedicación a nosotros tus hijos, y sobre todo por contagiarme de tus mayores fortalezas, gracias por cada momento que hemos compartido, este logro es tuyo también te amo.
- MI PADRE** Donaldo, por tus enseñanzas, comprensión y por tus esfuerzos desmedidos en mi formación, muchas gracias, que esto sea solo un pequeño agradecimiento de todos los esfuerzos hechos para mí, te amo.
- MI HERMANO** Jimmy, por tu cariño y por enseñarme hacer fuerte y a alcanzar mis metas, gracias por ser parte de mi vida te quiero.
- MI NOVIO** Emmanuel, por nuestra complicidad, por todo tu amor, comprensión y apoyo incondicional, por cada consejo, pero sobre todo porque tú sacas lo mejor de mí, con todo mi corazón gracias por llenar cada uno de mis días de felicidad, te amo.
- MI CUÑADA** Wendy, por tu amistad y cariño pero sobre todo por darles la vida a dos pequeños luceros que llenan mi vida de felicidad.
- MIS SOBRINOS** Mariana y Adrian, por llenar mi vida de amor y felicidad que este logro sea motivación para que alcancen cada una de sus metas, los amo su tía pao.
- TODA MI FAMILIA** Con mucho cariño gracias por su apoyo.
- MIS AMIGOS/ AS** Gracias a cada uno por brindarme su amistad incondicional, en especial a Andrea, Ronny, Bindra y Gerson gracias por todos estos años de aventuras y locuras. (Más que mis amigas mis hermanas).

AGRADECIMIENTOS

REVISORA

Licenciada Suhelen Jiménez por su dedicada orientación y asesoría en la realización de esta investigación gracias por su apoyo y paciencia

ASESORA

Licenciada Ninnette Mejía, por todas sus valiosas enseñanzas y por su apoyo en la realización de esta investigación.

LICENCIADA

Jessica Villacinda por su amistad y por todo el conocimiento compartido a lo largo de mi formación académica, gracias por su apoyo.

CENTRO DE SALUD

Por su confianza y apoyo a lo largo de esta investigación, en especial a todas las personas que fueron parte de esta investigación gracias por su participación y buena disposición.

USAC

Por la formación académica, en especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

I. Introducción

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema	10
1.1.2 Marco teórico	13
1.1.3 Recopilación de los estudios consultados	14
1.1.4 La constitución política de Guatemala y la salud	17
1.1.5 Liga Guatemalteca de higiene mental	22
1.1.6 Definición de salud integral por la OMS	23
1.1.7 Principales beneficios de hacer ejercicio	23
1.1.8 La salud integral enfocada en el área social	24
1.1.9 Delimitación	26

CAPÍTULO II

II. Técnicas e instrumentos

2.1 Técnicas	28
2.2 Instrumentos	28

CAPÍTULO III

III. Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.1 Características del lugar y de la población	30
3.1.1 Características del lugar	30
3.1.2 Características de la población	31
Análisis de los resultados	32

CAPÍTULO IV

IV. conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones 48

4.2 Recomendaciones 50

Bibliografía 52

Anexos

Consentimiento informado 54

Encuesta 56

Planificación de taller 59

Trifoliar 60

“Percepción del guatemalteco ante la salud integral”

Autora: Karen Paola Castillo Ramírez

Resumen

El objetivo general de la presente investigación fue, conocer la perspectiva de la población guatemalteca, ante la salud física, la salud psicológica y la salud social con el fin de promover la psicología como parte fundamental del desarrollo humano. Los objetivos específicos planteados fueron: Promover la salud psicológica como fuente de ayuda para el bienestar integral del guatemalteco, identificar los parámetros bajo los que el guatemalteco autoevalúa su salud, describir los servicios de salud, considerados prioritarios por la población guatemalteca.

La salud depende de muchos factores que se encuentran relacionados directa o indirectamente. Con cuestiones ambientales, culturales, condiciones del trabajo, la educación y la alimentación para mencionar lo más importante. La salud es fundamental en el desarrollo de una persona, sin ella, es imposible pensar que los guatemaltecos pueden salir de la pobreza, sin el bienestar de salud, ni recursos que contribuyan a su crecimiento y que prevengan o curen enfermedades, debido a esto el estudio planteo las siguientes interrogantes, ¿Cuál es la percepción de los guatemaltecos, sobre salud psicológica, salud física y salud social, que residen en la zona 12 de la ciudad capital?, ¿Beneficios que tiene promover la salud psicológica como fuente de ayuda para el bienestar integral del guatemalteco?, ¿Cuáles son los servicios de salud, considerados prioritarios por la población guatemalteca?, ¿Cuáles son las ventajas de realizar una autoevaluación en salud?.

Las categorías de análisis fueron, salud psicológica, salud física y salud social comprendidas como salud integral que es la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; los instrumentos y técnicas utilizados fueron: observación; con ella se llevo a cabo un examen observatorio de la apariencia de salud física, encuesta; con este instrumento se obtuvo la descripción de los servicios de salud prioritarios para la población, taller; este sirvió para informar a la población de los diferentes servicios de salud en el país, Trifoliar; con este instrumento se llevo a cabo la promoción de la salud física, psicológica y social, consentimiento informado; en el cual se le informo a la muestra sobre el proceso y el contenido de la encuesta.

Se concluye que la calidad de vida de los habitantes de la zona doce que acuden al centro de salud se ve afectada por la falta de inversión en los servicios básicos, se determino que los mismos son insuficientes, dichas situación limita el desarrollo económico y social de la población.

Prólogo

En Guatemala debido a los escasos recursos económicos, la sobre población del país, bajo nivel de educación, falta de asistencia médica, bajo presupuesto justo para el ministerio de salud pública, falta de información y promoción de la salud, falta de interés por parte de las autoridades y falta de conocimiento sobre la salud psicológica, física y social, se conoció la perspectiva del guatemalteco ante la salud integral tomando en cuenta la salud psicológica, salud física y la salud social ya que estos tres elementos son una base para el bienestar del ser humano.

Son muy pocas las alternativas de acceder a un servicio psicológico y a una asistencia médica, debido a que los costos de estas son en su mayoría elevados, en el sector privado, por otro lado en el sector publico no se cuenta con el compromiso del ministerio de salud pública, de adoptar diversas medidas para garantizar el derecho a la salud, la atención primaria de la salud, entendiendo como tal la asistencia sanitaria esencial puesta al alcance de todos los individuos y familiares de la comunidad, la extensión de los beneficios de los servicios de salud a todos los individuos sujetos a la jurisdicción del Estado, la prevención y el tratamiento de las enfermedades, profesionales y de otra índole como asistencia psicológica y asistencia social, la educación de la población sobre la prevención y tratamiento de los problemas de salud, y la satisfacción de las necesidades de salud de los grupos de más alto riesgo y que por sus condiciones de pobreza son más vulnerables.

Debido a la falta de información la mayoría de los guatemaltecos desconocen el impacto que puede tener en su salud, algún problema social, psicológico o físico, por lo tanto se conoció la perspectiva de la población guatemalteca, (hombres y mujeres) que habitan la zona doce capitalina, ante la salud física, la salud psicológica y la salud social, para poder integrar como una fundamental fuente

de ayuda a la psicología puesto que las tres van de la mano para lograr el bienestar del ser humano.

La presente investigación fue establecida en la línea de investigación de la salud comunitaria, ya que las relaciones que se establecen en la comunidad intervienen en la salud física, salud psicológica y salud social, las relaciones entre los centros de salud y hospitales con la comunidad influyen sobre la salud del guatemalteco, todo su contexto y cultura esta enriquecido con la forma en que vive, actúa, se relaciona y en sus necesidades, necesidades que fue preciso conocer si se satisfacen en cuanto a salud, el no satisfacer las necesidades de salud denota en el estado de ánimo y esto lleva a pensamientos negativos o disfuncionales que distorsionan la realidad, causan perturbación e interfieren con la capacidad para lograr metas.

En el proceso de realización de esta investigación existieron varios obstáculos uno de ellos fue el poco interés por parte de la institución ya que se mostraron muy tajantes y despreocupados por la atención que se brinda a la población en el lugar, otro de los obstáculos fue que la falta de organización impidió la rápida realización de las encuestas, por otra parte uno de los grandes beneficios fue que la población se mostro participante e interesada por conocer más acerca de la salud integral, la población mostro interés en los temas de los talleres impartidos ya que en su mayoría decían sentirse identificados con los temas y se pudo notar su participación y comprensión sobre el tema general ya que se realizaron reflexiones al final de los talleres las cuales eran expuestas por los participantes.

El beneficio más notorio es que la asociación de vecinos de la comunidad está implementando una campaña la cual promueve la salud psicológica en niños y jóvenes.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del problema

El problema a investigar fue la percepción del guatemalteco ante la salud integral, durante el ciclo 2014. La república de Guatemala, con cerca de 15 millones de habitantes, es la más poblada de Centro América la segunda en densidad de población (2,142 personas por kilómetro cuadrado) después de San Salvador. De la población total, sólo el 19% vive en la ciudad de Guatemala, lo que la constituye en la de menor proporción de la población viviendo en la principal ciudad del país al compararse con las otras ciudades centroamericanas. Se reconoce universalmente que la salud depende de muchos factores que se encuentran relacionados directa o indirectamente, con cuestiones ambientales, culturales, condiciones del trabajo, la educación y la alimentación para mencionar lo más importante. La Constitución Política de la República reconoce la salud como un bien público y un derecho fundamental del ser humano, sin ninguna discriminación y define la obligación del Estado para velar por la salud de todos los habitantes. Las instituciones del Estado deben desarrollar acciones de prevención, promoción, recuperación y rehabilitación a fin de procurar a los habitantes del país el más completo bienestar físico, mental y social.

Con el fin de hacer efectivo el derecho a la salud, el Estado, se compromete a adoptar diversas medidas para garantizar este derecho, entre otras: la atención primaria de la salud, entendiendo como tal la asistencia sanitaria esencial puesta al alcance de todos los individuos y familiares de la comunidad; la extensión de los beneficios de los servicios de salud a todos los individuos sujetos a la jurisdicción del Estado.

6. Guatemala, Gobierno de la Republica de. Constitucion Política de Guatemala. Guatemala : s.n., 2013. 10, 40, Seccion Septima del Capitulo II, Titulo II, Derecho a la Salud,Seguridad y Asistencia Social.

La total inmunización contra las principales enfermedades infecciosas; la prevención y el tratamiento de las enfermedades endémicas, profesionales y de otra índole; la educación de la población sobre la prevención y tratamiento de los problemas de salud, y la satisfacción de las necesidades de salud de los grupos de más alto riesgo y que por sus condiciones de pobreza son más vulnerables.

Sin embargo la salud en Guatemala es un tema que ha sido descuidado por muchos años, debido a que los gobernantes han decidido lavarse las manos sobre el tema, enfocar esfuerzos en otros asuntos “más importantes”, y dejar al próximo gobierno la responsabilidad de solucionar esta problemática que se encuentra íntimamente ligada con la pobreza, el deficiente desarrollo humano y las diferencias étnicas de los guatemaltecos.

La vida cotidiana de los guatemaltecos ha transcurrido bajo una particular dinámica cargada de problemas económicos, políticos, sociales y culturales. De los regímenes autoritarios se heredó una población violentada y atemorizada, situación que constituye un obstáculo en el esfuerzo por ir superando los bajos niveles de participación social en la solución de los principales problemas del país a la par de los índices bajos en desarrollo, pobreza y que a la vez son muy desiguales al interior de los departamentos, siendo más críticos en las áreas rurales y en poblaciones indígenas sin dejar de un lado a la capital del país.

Debido a que en Guatemala se cuenta con diversos niveles económicos, los cuales limitan a la población de menor escala a recibir una adecuada atención de salud, en la cual se respeten sus derechos, y dado a una de las principales deficiencias en el país que es la educación, ya que si bien cuentan con un grado académico medio – alto, no se recibe información sobre la salud integral ya que la mayor parte de la población guatemalteca se enfocan solo en la salud física – médica, dejando a un lado la salud psicológica y la salud social, sin tomar la salud integral como un beneficio de obtener una vida plena, la falta de información sobre la perspectiva del guatemalteco, que habita la zona 12 de la capital, sobre la salud integral, dificulta la labor psicológica, por lo que teniendo

una perspectiva de esta población ante la salud se podrá ayudar a más guatemaltecos a adquirir una salud integral.

La salud es fundamental en el desarrollo de una persona. Sin ella, la capacidad de aprendizaje de los niños se reduce exponencialmente, el desarrollo intelectual de las personas se ve diezmado, y es imposible pensar que los guatemaltecos pueden salir de la pobreza, sin el bienestar de salud, ni recursos que contribuyan a su crecimiento y que prevengan o curen enfermedades.

Sin dejar a un lado la salud psicológica a pesar de que no se ha realizado un estudio específico, se ha estimado que la neurosis y otras enfermedades mentales tienen una alta prevalencia en la ciudad de Guatemala. Algunos de los factores relacionados a esta situación son el tránsito de gran cantidad de vehículos, la densidad de población, la falta de seguridad, la violencia y los problemas socioeconómicos existentes en la ciudad. Si no enfrentamos el problema de la salud integral con seriedad, prioridad e inmediatez, seguiremos cayendo en el abismo del subdesarrollo, y continuaremos procreando guatemaltecos enfocados en sobrevivir su condición, en lugar de enfocarse en sobresalir de la misma situación.

Este estudio plantea las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la percepción de los guatemaltecos, sobre salud integral, que residen en la zona 12 de la ciudad capital?, ¿Qué beneficios tiene promover la salud psicológica como fuente de ayuda para el bienestar integral del guatemalteco?, ¿Cuáles son los servicios de salud, considerados prioritarios por la población guatemalteca?, ¿Cuáles son las ventajas de realizar una autoevaluación en salud?

1.1.2 Marco teórico

Actualmente el sector salud es de naturaleza mixta, conformado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), el Sector Privado, la Sanidad Militar y un significativo sector de medicina comunitaria tradicional, sobreviviente de la cultura Maya. La asignación presupuestaria indica que la salud no ha sido la prioridad de las políticas públicas en los últimos años. Si bien han existido avances en torno a la mejoría en el acceso de servicios de salud y en los indicadores de mortalidad infantil, desnutrición, mortalidad general y mortalidad materna, los indicadores aún se encuentran en una situación peor en comparación con el resto de países de la región.

El MSPAS plantea el modelo de la OMS6 el cual distingue tres determinantes de salud en la población.

Determinantes estructurales: Se refiere a las condiciones socioeconómicas de un país y busca clasificar a los individuos respecto de una serie de variables para explicar el estado de salud. Entre estas variables se encuentran: el ingreso, la educación, género y la etnia.

Determinantes individuales: Son determinantes específicos de cada individuo, dentro de los cuales se encuentran sus estilos de vida, sus características genéticas, etc., lo que determina su vulnerabilidad a sufrir enfermedades. Es decir implica pertenecer o no a grupos de mayor riesgo (recién nacidos, mujeres embarazadas), diferentes condiciones de vida (acceso a agua potable, salubridad) y estilos de vida (fumar, alcoholismo, uso de drogas, dieta y ejercicio entre otras).

Determinantes asociados al sistema de salud: Incluyen las condiciones de acceso, de oferta de salud y de calidad de los servicios entre otros.

La presente investigación se realizó con el propósito de conocer la perspectiva del guatemalteco ante la salud integral (psicológica, física y social), como se autoevalúa en cuanto a estas tres áreas, cuales son los servicios de salud que considera como primordiales, este se llevó a cabo en la zona doce capitalina con población de 20 a 40 años de edad, hombres y mujeres habitantes de dicha zona. Esta investigación produjo un perfil de la perspectiva de la Salud Integral en Guatemala en aspectos como la salud física, la salud social y la salud psicológica y el servicio que ofrecen las instituciones públicas y privadas, también se conocieron los servicios de salud que la población considera prioritarios para su salud.

En la presente investigación se definió salud como “No es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre”. Así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos”. (9)

Los autores citados a continuación son una recopilación de los estudios consultados y analizados con anterioridad a lo largo de esta investigación.

La autora Sonia Zucelly García Morales de Díaz, en su investigación “La exclusión social del adulto mayor en los servicios de salud de Guatemala”, elaborada en el 2009, tiene el objetivo de conocer las formas de exclusión social del adulto mayor respecto al acceso a los servicios de salud, sociales y culturales, de dicho estudio, concluye que el estado ha excluido a los adultos mayores, desde que no se ha preocupado porque tengan servicios específicos en salud, no existe un centro de atención pública a donde puedan acudir, que no

les signifique mayores gastos, pues su condición económica no les permite acudir a centros privados, lo que conlleva a que no acuden al médico, recomienda que se formulen y concreten políticas sociales encaminadas a velar por los adultos mayores en forma integral, elaborando programas que beneficien a este sector poblacional para que puedan tener una vida digna. (1)

Gadi Lourdes Lara Robles, en su investigación “Perfil Inicial en Salud Mental del Guatemalteco”, (2) con el objetivo de conocer el perfil que tiene el Guatemalteco ante la salud mental, conociendo las opiniones de los diversos departamentos de la ciudad, concluye su investigación en que la pobreza, pobreza extrema, violencia generalizada, desorganización comunitaria, deficiencia de atención en salud y los bajos niveles de educación, todos ellos con indicadores significativos, muestran condiciones externas seriamente afectadas que inciden en la salud mental del guatemalteco, reflejándose en una dinámica psicológica y psicopatológica - conforme parámetros internacionales- en cuanto a niveles preocupantes de ansiedad, depresión, trastornos adictivos, así como probables tendencias auto punitivas.

Como rasgos predominantes de personalidad se encuentran algunas fortalezas en la población estudiada como ser reflexivas Intentar alcanzar sus metas, ser comunicativos y colaboradores y gozar de aceptación personal, procurando soluciones, recomienda la promoción de programas de atención primaria en el nivel comunitario, sin descuidar la atención secundaria y terciaria que debe mejorar en su eficiencia y eficacia.

1. **Diaz, Sonia Sucely Garcia Morales De.** La exclusion social del adulto mayor en los servicios de salud en Guatemala . Guatemala : s.n., 2009. 347. 2. **Robles, Gadi Lourdes Lara.** Perfil inicial en salud mental del Guatemalteco . Guatemala : s.n., 2006. 362.

Gabriela Mansilla García, en su trabajo de investigación “Intervención psicológica para mejorar la salud mental de los usuarios del centro de salud de Amatitlán, así como de los alumnos de 6to primaria, beneficiarios del programa escuelas saludables”, con el objetivo de intervenir a nivel psicológico en los diferentes problemas que afectan la salud mental de la población que asiste al Centro de Salud de Amatitlán, año 2008, recomienda continuar apoyando al Centro de Salud de Amatitlán, por medio de epesistas que realicen proyectos para fortalecer la salud mental de dicha población. (3)

El autor Sergio patricio Tzita Jocol “Incidencia del ejercicio físico sobre el estado de salud mental”, (4) con el objetivo de dar a conocer como el ejercicio físico contribuye al estado de salud mental de las personas, concluye su investigación en que aspectos como la autoestima, los sentimientos de bienestar y responsabilidad, la estabilidad emocional y el autocontrol resultaron beneficiados; incrementando de igual manera el rendimiento laboral y la capacidad física.

Es de mucha relevancia mencionar que los tres aspectos que se tomaron en cuenta en la investigación fueron entrelazados y son los puntos de diferencia entre esta y las antes citadas (salud física, psicológica y social), ya que un ser humano puede contar solo con un buen estado de salud físico, pero la salud integral no trata solamente de lo físico o de lo físico – medico, la salud integral nos lleva más allá de tener una rutina de ejercicio o acudir periódicamente al doctor, los guatemaltecos participantes en la investigación conocieron la salud integral como un todo que los lleva aun bienestar físico, psicológico y social ya que ninguna de estas se deben de descuidar.

3. **Garcia, Gabriela Mancilla.** intervencion psicologica para mejorar la salud mental de los usuarios del centro de salud de Amatitlan, asi como de los alumnos de 6to primaria, beneficiarios del programa escuelas saludables . Guatemala : s.n., 2009. 100 . 4. **Jocol, Sergio Patricio Tzita.** Incidencia del ejercicio fisico sobre el estado de salud mental . Guatemala : s.n., 2005. 130.

La procuraduría de los derechos humanos de Guatemala, reconoce universalmente que la salud depende de muchos factores que se encuentran relacionados directa o indirectamente, con cuestiones ambientales, culturales, condiciones del trabajo, la educación y la alimentación para mencionar lo más importante. (6)

La Constitución Política de la República reconoce la salud como un bien público y un derecho fundamental del ser humano, sin ninguna discriminación y define la obligación del Estado para velar por la salud de todos los habitantes. (6)

Las instituciones del Estado deben desarrollar acciones de prevención, promoción, recuperación y rehabilitación a fin de procurar a los habitantes del País el más completo bienestar físico, mental y social.

Con el fin de hacer efectivo el derecho a la salud, el Estado se compromete a adoptar diversas medidas para garantizar este derecho, entre otras: la atención primaria de la salud, entendiendo como tal la asistencia sanitaria esencial puesta al alcance de todos los individuos y familiares de la comunidad; la extensión de los beneficios de los servicios de salud a todos los individuos sujetos a la jurisdicción del Estado; la total inmunización contra las principales enfermedades infecciosas; la prevención y el tratamiento de las enfermedades endémicas, profesionales y de otra índole; la educación de la población sobre la prevención y tratamiento de los problemas de salud, y la satisfacción de las necesidades de salud de los grupos de más alto riesgo y que por sus condiciones de pobreza son más vulnerables. (6)

La república de Guatemala cuenta con el reglamento orgánico interno del ministerio de salud pública y asistencia social el cual cuenta con varios artículos los cuales le indican a este cuáles son sus funciones en el país, los artículos se refieren a las funciones, niveles de organización, funciones del ministro, establecimientos de salud, departamento de promoción y educación en Salud, entre otros los cuales se describen a continuación. (7)

Artículo 2º. Funciones y responsabilidades sustantivas del Ministerio de Salud. El Ministerio de Salud, de acuerdo a La ley, tiene a su cargo La rectoría del Sector Salud así como la administración de los recursos financieros que el Estado asigna para brinda la atención integral de la salud a la población aplicando para el efecto los principios de eficacia, eficiencia, equidad, solidaridad y subsidiaridad.

Artículo 3º. Políticas, planes y programas de salud. El Ministerio de Salud con el objeto de asegurar la salud de la población, formula, organiza, dirige, conduce, ejecuta y evalúa las políticas, planes, programas V proyectos de salud, asignando los recurso financieros, humanos, tecnológicos, físicos y materiales, tanto de origen gubernamental como de otras fuentes, de acuerdo a las prioridades nacionales de salud. (7)

Artículo 4º. Coordinación y ejecución de los servicios de salud. Para garantiza una mayor eficacia y eficiencia en la prestación de los servicios de salud, el Ministerio de Salud coordinara esfuerzos con las instituciones que integran el Sector Salud y con otras instituciones públicas, privadas o comunitarias, que están vinculadas a dicho Sector, pudiendo celebrar para esos fines, convenios o contratos de administración y/o ejecución de los servicios. Podrá también suscribir compromisos de gestión con sus dependencias y éstas entre sí. (7)

Artículo 6º. Funciones. Al Ministerio de Salud le corresponde desarrollar las funciones que según La Constitución Política de la República son de la competencia del Estado en materia de salud, las que le asigna en forma específica el Código de Salud y la Ley del Organismo Ejecutivo. (7)

Artículo 40. Departamento de Desarrollo de los Servicios de Salud. El Departamento de Desarrollo de los Servicios de Salud tendrá las funciones siguientes:

- a) Participar en conjunto con los niveles gerenciales del Nivel Ejecutor, en la adecuación metodológica, diseño, implementación, monitoreo y evaluación de los procesos de planificación estratégica y programación de los servicios de salud que se brindan en los distintos establecimientos sanitarios de salud
- b) Conducir el proceso de organización y articulación de la red de servicios en las Áreas y Distritos Municipales de Salud, definiendo los perfiles de complejidad y la capacidad de resolución de los establecimientos de salud en función de los programas a ser ejecutados en cada uno de ellos (7)
- c) Brindar asistencia técnica y promover la capacitación del personal responsable de la gerencia y prestación de servicios de salud en cada uno de los niveles gerenciales y establecimientos de salud
- d) Participar en la elaboración de convenios y acuerdos para la prestación conjunta de servicios de salud, entre las instituciones Públicas y privadas del Sector Salud
- e) Acompañar el proceso de formulación de los compromisos de gestión entre los diferentes niveles gerenciales de los servicios y establecimientos de salud y proponer al Despacho Ministerial los incentivos correspondientes.

- f) Promover la participación social y comunitaria en los procesos de gerencia y fiscalización social de los servicios y acciones en salud
- g) Supervisar monitorear y evaluar el desarrollo de los programas y proyectos en las Áreas y Distritos Municipales de Salud y el proceso de implantación y desarrollo de La red de servicios de salud V de los establecimientos que La integran
- h) Otras funciones que le sean asignadas por el Despacho Ministerial. (7)

Artículo 42. Departamento de Promoción y Educación en Salud. El Departamento de Promoción y Educación en Salud tendrá las funciones siguientes:

- a) Diseñar metodologías de educación para la salud en el ámbito de La comunidad tendientes al mejoramiento de las condiciones de salud, estilos de salud y la utilización adecuada de los servicios de salud
- b) Promover la participación social y comunitaria en el desarrollo de los servicios de salud tanto en el ámbito de la planificación y programación como en la gerencia, monitoreo y evaluación
- c) Diseñar la metodología de capacitación del personal de salud para su adecuada integración y ejecución de las acciones de salud (7)
- d) Diseñar objetivos, contenidos, materiales y enfoques metodológicos de programas y mensajes educativos en salud, sobre problemas identificados como prioritarios para los diferentes grupos poblacionales
- e) Promover La investigación y evaluación del impacto de los programas de promoción y educación en salud a nivel comunitario; en los usuarios de los servicios V en el personal de salud

- f) Promover y coordinar las actividades de educación para La salud desarrolladas por el personal de los servicios en el nivel local con otras instituciones tales como el Ministerio de Educación, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación y otras instituciones públicas y privadas
- g) Otras funciones que le sean asignadas por el Despacho Ministerial. (7)

Artículo 71. Definición. La red de establecimientos de salud es el conjunto de establecimientos institucionales y comunitarios prestadores de servicios de salud articulados funcionalmente entre sí y con perfiles y responsabilidades diferentes de acuerdo a su capacidad de resolución. Cada uno de ellos desarrolla programas, servicios y acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud, dirigidas a las personas y al ambiente. En cada ámbito territorial las redes de establecimientos de salud constituyen la base organizativa y funcional del desarrollo del Sistema Integral de Atención en Salud. (7)

Tipos de Establecimientos.

Los tipos de establecimientos institucionales y comunitarios de Salud

Son los siguientes:

- a) Centros Comunitarios de Salud
- b) Puestos de Salud
- c) Centros de Salud
- d) Hospitales (7)

También se cuenta con la liga guatemalteca de higiene mental, es una entidad privada no lucrativa, de carácter social, cuyo interés es trabajar por el bienestar psicosocial de las y los guatemaltecos, desde su función en 1952, la Liga ha sido de las instituciones en el trabajo de promoción de la salud mental en Guatemala.

Actualmente el trabajo se desarrolla en seis áreas de intervención, las cuales se fundamentan en los principios básicos de salud mental, salud mental comunitaria, atención clínica, comunicación social, investigación, capacitación y salud mental y violencia.

Guatemala cuenta con la liga guatemalteca de higiene mental la misión de la liga de higiene mental es, contribuir a la prevención, atención y promoción de la salud mental de las y los guatemaltecos, principalmente de aquellos sectores de población con mayor grado de vulnerabilidad social. La visión de esta institución es, incidir para que las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales implementen e incluyan el tema de salud mental en sus agendas de trabajo, aportar a la promoción de recursos humanos para la prevención y atención de la salud mental. (8)

Para que un ser humano tenga un óptimo desarrollo es indispensable que posea salud, ya que con ella desarrolla capacidades y habilidades como persona individual y única. En la actualidad son varios los problemas que afectan la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, etc., todos estos problemas, generalmente nosotros mismos los provocamos, por falta de ejercicio, una mala alimentación, o falta de atención integral hacia nuestro cuerpo, mente y espíritu y esto afecta directamente nuestra calidad de vida. (8)

8. **Liga Guatemalteca de Higiene Mental** . [En línea] Marco Antonio Garavito Fernandez , 1 de Enero de 2014. [Citado el: 20 de Febrero de 2014.] <http://www.ligadehigienemental.org/>.

El estado de bienestar general del ser humano, entiéndase salud física, psicológica y social, es lo que la OMS (Organización Mundial de la Salud) define como Salud Integral. Es decir, un conjunto de factores biológicos, emocionales y espirituales que contribuyen a un estado de equilibrio en el individuo. Como ya es sabido, el ejercicio físico es un aspecto muy importante dentro de un estilo de vida saludable, son muchas las ventajas de iniciar con una rutina de ejercicio, disminuye el colesterol y los triglicéridos, disminuye la presión arterial, fortalece los huesos, ayuda a mantener un peso saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad y sus complicaciones. Además, al hacer ejercicio regular obtenemos una sensación de bienestar, que ayuda en el manejo del estrés y a mejorar nuestras relaciones personales.

Los beneficios principales de hacer ejercicio son:

- Reducir el riesgo de muerte prematura, de desarrollar o prevenir enfermedades cardiovasculares, de presión arterial alta, reduce el colesterol y el riesgo de desarrollar cáncer de colon o de mama.
- Disminuir el riesgo de desarrollar diabetes así mismo aumenta los niveles de colesterol bueno.
- En el área emocional, reduce la depresión y ansiedad, mejora la sensación de bienestar general y mejora el desempeño en el trabajo y las actividades sociales.
- Ayuda a dormir mejor, con un sueño más profundo que permite tener mejor concentración en el día y aumentar la productividad y estado de ánimo.

La salud integral enfoca el área social la cual se refiere a varios puntos importantes en el entorno del individuo siendo uno de ellos la amistad la cual cumple una función de apoyo social ya que genera sentimientos de pertenencia y aceptación. Esto incrementa la percepción del apoyo social y por consiguiente del ajuste personal lo que hace que incida de manera beneficiosa sobre la salud. El sentimiento de pertenencia a un grupo hace que se tengan más habilidades de afrontamiento, que se den sentimientos de auto-eficacia y que haya una satisfacción en las relaciones sociales.

Un interesante estudio (Casnuel, 1976) declaró que la satisfacción de las relaciones interpersonales iban relacionadas con el estrés y con los diferentes impactos negativos de la vida. Esto es; tener buenos amigos disminuía la probabilidad de estar más ansiosos por los diferentes problemas diarios, concluyendo que el apoyo social es un buen promotor del bienestar físico y psicológico del individuo.

Otro de los puntos sumamente importantes para la salud integral es la salud ambiental, según la Organización Mundial de la Salud, es “aquella disciplina que comprende aquellos aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social, que son determinados por factores ambientales físicos; químicos, biológicos, sociales y psico-sociales. También se refiere a la teoría y práctica de evaluar, corregir, controlar y prevenir aquellos factores en el medio ambiente que pueden potencialmente afectar adversamente la salud de presentes y futuras generaciones”.

La conciencia de que un medio ambiente, repercute ante la salud ambiental se vinculaba a condiciones puntuales como los efectos de la contaminación nuclear o ciertas profesiones peligrosas, y se creía que la ciencia resolvería cualquier problema. Ahora, el agujero de ozono, la gestión de residuos, la calidad del agua, y los riesgos ambientales que el ser humano todavía no sabe manejar, sumados a la pobreza y la marginación, brindan un panorama más complejo que afecta la salud pública.

Referente al ambiente laboral y la salud: el estudio, el trabajo y el que hacer de la casa, conllevan a una rutina y de esto a una monotonía, al estar sometido por un tiempo prolongado causa estrés, desmotivación y reduce la atención en las actividades diarias, afectando directamente la productividad de las personas. Al igual que el no tener un periodo de sueño adecuado, el no tener un tiempo de descanso al año reduce la capacidad de pensar y razonar de forma eficiente, e impide la utilización efectiva de la información que se recibe diariamente.

La carencia del descanso al dormir o tiempo para la distracción influyen de forma negativa en el estado de salud; ya que disminuye las defensas del sistema inmunológico.

Al no realizar actividades de distracción, esparcimiento y descanso cambia de forma negativa el carácter, el daño no es solo para sí mismo, trabajar hasta agotarse, sin tomar vacaciones, no trae efectos positivos, por el contrario disminuye el rendimiento laboral y las relaciones personales se ven afectadas negativamente ya que no existe tiempo para compartir y cuando se da un tiempo no logran dejar de pensar en el trabajo.

Este periodo de descanso o vacaciones deben ser para recrearse y descansar, no para excederse y sufrir de más estrés que repercutan en la salud física y emocional. Las vacaciones no son un periodo para no realizar ninguna actividad, al contrario, se debe planificar con actividades físicas y de convivencia de nuestro agrado, como realizar ejercicios con la familia, como por ejemplo caminatas al aire libre, practicar algún deporte, natación, excursiones, etc. esto no solo mejora la salud de cada individuo, sino puede ser un punto de convivencia dentro de la familia.

1.1.3 Delimitación

La investigación fue realizada bajo los siguientes parámetros de inclusión, hombres y mujeres comprendidos entre las edades de 20 a 40 años, habitantes de la zona 12 de la ciudad de Guatemala, que acuden con regularidad al centro de salud de dicha zona, el objetivo general de esta investigación fue describir la percepción de los guatemaltecos, ante la salud psicológica, física y social, los objetivos específicos planteados fueron, identificar los parámetros bajo los que el guatemalteco autoevalúa su salud y las ventajas de realizar una autoevaluación, describir los servicios de salud considerados prioritarios por la población guatemalteca, promover la salud psicológica como fuente de ayuda para el bienestar integral del guatemalteco.

Partiendo desde los objetivos anteriores se identifiqué la salud integral como: La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los miles de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre. La (OMS) la define como “el estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano y no solo la ausencia de enfermedades o padecimientos”. (9), se plantearon tres categorías que son la salud psicológica, física y social, se definió la salud psicológica como la que sirve al ser humano para ordenar diferentes ámbitos de su vida y evitar pensamientos negativos o disfuncionales que distorsionan la realidad, causan perturbación e interfieren con la capacidad para lograr sus metas.

9. **Social, Ministerio de Salud Pública y Asistencia.** Reglamento organico interno del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala : Gobierno de Guatemala, 1999. 39.

Salud física, no es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo en el área física se pueden examinar algunas conductas de riesgo como son: prácticas asociadas con servicios de salud, régimen de medicación, higiene, condición física, abuso de tabaco y alcohol; así como las destrezas de adaptación y conductas de salud positiva como patrones de respuestas a estímulos positivos, los cuales se pueden obtener con el conocimiento sobre promoción de salud, redes de apoyo, actividades vocacionales, recursos mentales y espirituales, la promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o deterioran la salud de los individuos.

Salud social, es ofrecer a cada uno de los ciudadanos de una determinada comunidad igualdad de oportunidades, acceso a los bienes y servicios públicos, ambientes de recreación, salud pública, así como también es generar relaciones saludables entre los vecinos, familiares y aquellos con los que conforman equipo de trabajo. Los determinantes sociales de la salud son las condiciones sociales y económicas que influyen en las diferencias individuales y colectivas en el estado de salud. Se trata de aquellos riesgos asociados a las condiciones de vida y de trabajo por ejemplo, la distribución de ingresos, bienestar, poder, el estilo de vida individual y la herencia genética.

CAPÍTULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 TÉCNICA DE MUESTREO

El centro de salud cuenta con una población de 7,000 habitantes, se utilizó la técnica de muestreo la cual fue no aleatoria dirigida a 100 residentes de la zona 12, mujeres y hombres de 20 a 40 años de edad que asisten con regularidad al centro de salud.

2.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó la observación como técnica fundamental para conocer con que regularidad las personas asisten al centro de salud, el objeto de su uso fue también para observar la apariencia física de la población, tomando en cuenta el indicador ausencia de incapacidad física, así como también se llevó a cabo una observación del personal, cumplimiento del horario de atención y entrega de medicina.

2.2 Instrumentos

El consentimiento informado sirvió para informar a la muestra sobre el proceso, el contenido de la encuesta y asignación de fechas de talleres, para garantizarles la confidencialidad durante y después del proceso de esta investigación. (Ver anexo 1)

Se realizó una encuesta con 100 participantes, la cual fue dirigida a la población de 20 a 40 años habitante de la zona doce y que acude con regularidad al centro de salud, en esta se tomaron en cuenta tres categorías principales las cuales son la base fundamental de la salud integral y son la salud psicológica, la salud física y la salud social, así también en la encuesta fueron evaluados los indicadores tales como, relaciones afectivas sanas, autoestima, recreación, ejercitación, ausencia de enfermedad, entabla relaciones con pares, abierto al dialogo y recreación. (Ver anexo2)

Se realizaron dos talleres los cuales se llevaron a cabo en el salón multiusos de la comunidad, estos ayudaron a informar a la población de los diferentes servicios de salud que están a cargo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, así como también se promovieron los beneficios de la salud integral, tomando en cuenta los indicadores siguientes, servicios de salud prioritarios y gratuidad. (Ver anexo 3)

El trifoliar fue utilizado para promover los beneficios de la salud física, psicológica y social, dando a conocer a la muestra una ampliación de la salud integral abarcando las tres áreas que la conforman, se entrego un trifoliar a cada uno de los encuestados como también a cada participante de los talleres, al finalizar la entrega de trifoliales se respondió a las dudas y comentarios, así como también se realizó una ronda de reflexiones en la que los participantes expusieron sus nuevos conocimientos y el deseo de emprenderse hacia una mejor calidad de vida.

(Ver anexo 4)

CAPÍTULO III

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la población

El centro de salud de la zona doce se encuentra ubicado en la 6ta. Avenida 21 - 25 zona 12 Villa Lobos I, esta zona está conformada por 3 colonias establecidas hace varios años, pero debido a la sobre población en Guatemala se adjuntaron varios asentamientos los cuales se encuentran ubicados a las orillas de dicha zona, los habitantes de dichas colonias y asentamientos son atendidos por el “Centro de salud El Mezquital”.

En la comunidad se cuenta con los servicios básicos de agua potable, drenajes, luz eléctrica, extracción de basura, alumbrado público, teléfono y calles asfaltadas, así como con el centro de salud en donde fue realizada esta investigación el cual cuenta con una infraestructura estable, amplia y segura, en este se ofrece una variedad de servicios a la población los cuales son jornada de vacunación, controles prenatales, atención de partos, ingresos hospitalarios, sala de cirugías, clínica psicológica, área de trabajo social, emergencias y control de rabia entre otras áreas.

En el centro de salud se cuentan con 10 enfermeras las cuales tienen turnos de 10 horas al día en rotaciones en las diferentes áreas y servicios que brinda el centro, 5 niñeras, 1 psicóloga, 2 trabajadoras sociales, 2 choferes y 15 doctores especialistas en diferentes áreas de la medicina que prestan sus servicios en el, este centro de salud atiende a la población las 24 horas del día en el área de emergencia, también se cuenta con una estación de bomberos ubicada enfrente del centro de salud la cual brinda apoyo en el traslado de los pacientes.

La población que atiende el “Centro de Salud el Mezquital” en su mayoría son niños menores de quince años, mujeres amas de casa, mujeres embarazadas, hombres jóvenes y adultos así como también madres solteras y personas de la tercera edad, los encuestados fueron mujeres y hombres comprendidos entre las edades de veinte a cuarenta años de edad.

Se pudieron observar las siguientes características en la población:

Por el bajo nivel de sanidad están expuestos a diversas enfermedades y debido a esto se ven en la necesidad de buscar asistencia médica gratuita por carecer de recursos económicos necesarios para solventar los costos de acudir a médicos privados, se pudo observar que la mayor parte de la muestra vive en las áreas aledañas, que en su mayoría son asentamientos con viviendas que poseen poca calidad de infraestructura, además, los servicios básicos de vivienda como agua potable, electricidad, drenajes y extracción de basura son muy escasos, una de las principales características es la pobreza y el bajo nivel de escolaridad, todas estas características, en conjunto, influyen en la salud integral de la muestra, ya que, debido a la baja calidad de vida y la falta de espacios para la promoción de salud se ve diezmado su bienestar: Social, la falta de recursos económicos ha llevado a los jóvenes a delinquir lo que atemoriza a la población y limita sus relaciones sociales; Físico, el estilo de vida de la población es sedentario; Psicológico, un bajo porcentaje de la población acude al psicólogo mientras que la mayoría no sabe que en el centro de salud hay clínica psicológica.

Esfera física
Ejercitación y salud

La actividad física puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. Así mismo el ejercicio físico se está volviendo cada vez más un componente de muchos programas de tratamiento y ha mostrado ser eficaz en el cese del hábito de fumar. El ejercicio puede producir efectos beneficiosos llenando necesidades psicosociales y fisiológicas que el reemplazo de la nicotina por sí solo no logra, aminorando los efectos negativos, reduciendo el estrés.

Tabla No. 1
Esfera física
Ejercitación, enfermedades y vicios

Ítem	Si		No	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Hace ejercicio	68	68%	32	32%
Padece alguna enfermedad	21	21%	79	79%
Consume algún medicamento	9	9%	91	91%
Fuma o ingiere bebidas alcohólicas	25	25%	75	75%
Consume drogas	5	5%	95	95%
El hospital o centro de salud adonde acude es gratis	71	71%	32	32%

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

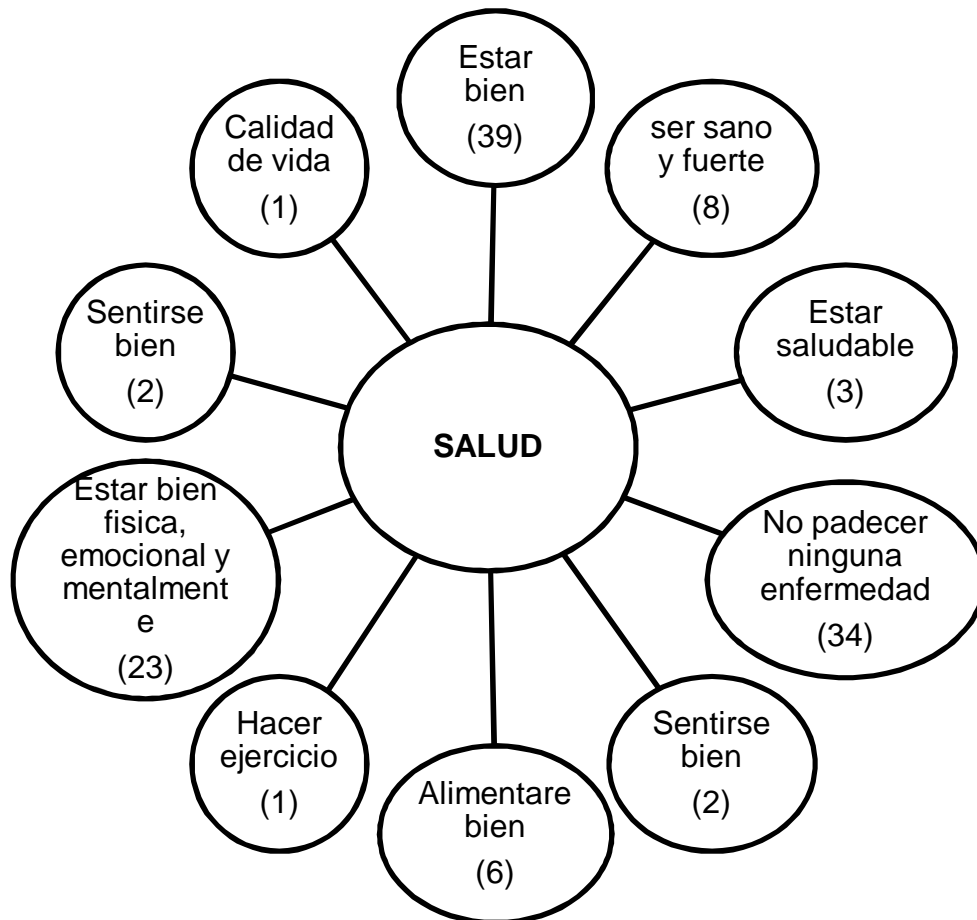
En la tabla 1 se evidencia que el 68% de la muestra hacen ejercicio, esto gracias a que en el salón de usos múltiples de la comunidad ofrecen programas de ejercitación los cuales se imparten 3 veces a la semana esto demuestra un indicador de salud ya que esto ayuda a los habitantes a mantener una buena calidad de vida y a promover la ejercitación, 91% de la población no consume ningún medicamento gracias a la actividad física que desempeñan y a las jornadas de salud que lleva acabo el centro de salud para prevenir enfermedades comunes, el consumo de drogas es del 5% por lo cual se elimina la dependencia en la muestra, 21% padece alguna enfermedad tales como gripe, resfriado común, asma y diabetes, el 71% de la población ha manifestado que el centro de salud donde se elaboro esta investigación es gratis lo que es de mucha ayuda ya que la población de este sector es de un bajo nivel económico, el 32% de la muestra manifestó que le han cobrado en algunas ocasiones la medicina debido al bajo presupuesto asignado para el establecimiento.

Salud es la protección y mejora de los ciudadanos a través de acción Comunitaria, sobre todo por parte de los organismos gubernamentales, es el estado completo de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedades y trastornos, en este estado un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones en una circunstancia o un momento determinados. La salud en Guatemala es uno de los servicios en el que menos recursos económicos se invierten lo cual repercute en las necesidades latentes de la población ya que en muchos sectores como en la zona doce es imposible mantener los servicios de salud con el bajo presupuesto asignado para el centro de salud, por lo que en ocasiones no se entregan medicinas ya que la farmacia no las posee lo cual deja bajo los niveles de salud de la población y por tanto sus niveles de bienestar son afectados.

Diagrama No. 1

Esfera física - preguntas 4

Que es salud



Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

Según la muestra salud es hacer ejercicio, calidad de vida, estar bien, no padecer ninguna enfermedad, alimentarse bien y estar bien física, emocional y mentalmente, estas respuestas denotan su amplio criterio en cuanto a la salud integral ya que abarcan las categorías mencionadas en esta investigación, esto es contradictorio ya que en sus respuestas mencionan salud emocional y mental pero solo una minoría asisten a la clínica psicológica del centro de salud.

Esfera social

La amistad

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida, esta se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia, nace cuando las personas encuentran inquietudes y sentimientos comunes. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en hacerlo, también hay amistades que se rompen en pocos minutos aunque hayan durado muchos años. Hay diversos ambientes en donde se pueden establecer amistades, pero el ambiente puede afectar la salud del individuo ya que por ejemplo un ambiente laboral riguroso es un estresor y un medio ambiente contaminado suele enfermar al individuo de padecimientos virales.

Tabla No. 2

Esfera social Amistades

Ítem	Si		No	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Hace amistades rápidamente	82	82%	18	18%
Entabla conversaciones de diversos temas	74	74%	26	26%
Cree que el ambiente laboral o ambiental afecta su salud	88	88%	13	13%

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

En la tabla 2 se demuestra que la mayor parte de la muestra son personas sociables ya que hacen amistades rápidamente y entablan conversaciones de diversos temas, lo que los hace de mente y criterio amplio, así también la población encuestada manifiesta que el ambiente ya sea laboral o ambiental puede afectar su salud integral. Esto refleja que la muestra es altamente sociable y que tienen lasos afectuosos duraderos lo cual ayuda a su bienestar integral, por otra parte la muestra refleja que en los ambientes laborales y ambientales se pueden tener problemas de socialización debido a la individualidad lo que llevaría a afectar su salud integral.

La esfera social toma en cuenta el bienestar del ser humano el cual se adquiere de diferentes formas una de ellas es salir de vacaciones ya que unos días de vacaciones brindan un espacio perfecto para liberar el estrés y retomar fuerzas para seguir con las responsabilidades diarias, otra forma es ocupar el tiempo libre para que pasar tiempo con la familia o hacer algo que nos apasione, distraiga o relaje, ya que las personas se tornan más creativas y productivas después de un periodo de descanso de como mínimo, una vez al año.

El objetivo de estas actividades debe ser el romper con la rutina diaria, toda actividad tendrá que estar orientada al desarrollo personal, hacer actividades donde se sienta bien, recupere la energía y la motivación, esto ayudara a tener una vida más agradable y divertida. Este periodo de descanso o vacaciones deben ser para recrearse y descansar, no para excederse y sufrir de más estrés que repercutan en la salud física y emocional. Las vacaciones no son un periodo para no realizar ninguna actividad, al contrario, se debe planificar con actividades físicas y de convivencia de nuestro agrado

Tabla No. 3
Esfera social
Vacaciones y salud

Con qué frecuencia sale de vacaciones, o se distrae		Que hace en su tiempo libre	
5 veces al año	1	Jugar futbol	18
4 veces al año	6	Dedicarme a mi familia	18
3 veces al año	11	Internet	2
2 veces al año	4	Jugar	7
1ves al año	8	Salir con mis amigos	5
Cada 3 meses	3	Hacer ejercicio	7
2 veces al mes	7	Leer	21
1 vez al mes	2	Escuchar música	11
Cada 15 días	10	Ver tv	23
1 vez por semana	28	Estudiar	12
En mi tiempo libre	2	Oficios domésticos	3
Muy pocas o casi nunca	18	Dormir	3

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

En cuanto a las actividades fuera de la rutina mencionadas en la tabla tres que realiza la muestra se encontró que la mayoría sale a distraerse una vez a la semana y sale de vacaciones tres veces al año, también se registro una frecuencia alta de quienes prefieren quedarse en casa y dedicar su tiempo libre a leer, pasar tiempo con la familia, escuchar música, ver televisión o jugar futbol este último es un elemento el cual nos indica salud en la población, así como elementos culturales como dedicar tiempo a la familia y ver televisión

Esfera psicológica

Los lazos amistosos

Estos tienen una gran función para nuestra salud, este tema resulta relevante ya desde tiempos muy antiguos, filósofos y poetas han clamado sobre él. La mayoría de autores afirman que los factores por los cuales se inicia un proceso de interacción amigable con otros son en primer lugar la **proximidad**, ya que las personas que se encuentran físicamente más cercanos, ya sea en el trabajo, en el barrio, en el lugar de estudios, son con los que se suelen compartir más actividades y por consiguiente se tiene confianza y aprecio, así como un grado de semejanza e igualdad; no es suficiente estar cercano. Ha de haber una “simpatía” y una afinidad con el otro para poder empezar a crear lazos de amistad. También será importante la edad ya que según la edad así van cambiando los intereses personales y esto hace que personas que tengan los mismos intereses lleguen a entablar una amistad con más rapidez, la procedencia, el nivel cultural y la clase social.

Según diversos autores ser aceptados por el grupo nos hace sentirnos bien y estar más felices con el entorno. Los amigos nos brindan su apoyo en momentos difíciles y su alegría en momentos placenteros. Nos ofrecen comprensión, cariño y apoyo y nos ayudan a que logremos nuestros deseos animándonos a ello. Nos otorgan beneficios tanto a nivel social como a nivel psicológico.

Tabla No. 4
Esfera psicológica
Afecto, amistades y problemas familiares

Ítem	Si		No	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Demuestra afecto/cariño a sus seres cercanos	88	88%	12	12%
Tiene pláticas extensas con personas de su agrado	90	90%	10	10%
Le gusta tener muchas amistades	82	82%	18	18%
Tiene problemas con amigos y familiares	31	31%	69	69%

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

Los datos de amistad de la muestra expresados en la tabla cuatro demuestran un alto porcentaje (88%), de personas que demuestran afecto cumplen una función de apoyo social ya que genera sentimientos de pertenencia y aceptación. Un alto porcentaje de la población encuestada expresó que le gusta tener muchas amistades lo que incrementa la percepción del apoyo social y por consiguiente del ajuste personal lo que hace que incida de manera beneficiosa sobre la salud. El sentimiento de pertenencia a un grupo hace que se tengan más habilidades de afrontamiento, que se den sentimientos de auto-eficacia y que haya una satisfacción en las relaciones sociales, al mismo tiempo un bajo porcentaje denota que tiene problemas con familiares lo que repercute en su salud integral negativamente creando barreras afectivas.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos tomando en cuenta nuestros defectos y cualidades lo cuales tratan: defectos, existen dos tipos los físicos y los internos, los defectos físicos suelen estar asociados a una idea de belleza y pueden ser disimulados con diversas técnicas, los defectos internos están vinculados a una actitud o un comportamiento que resulta dañino para la propia persona o para el resto de gente.

Tabla No. 5
Esfera psicológica

DEFECTO	CUALIDAD
Mentiroso	Responsable
Mujeriego	Trabajador
Impaciente	Colaborador
Desesperado	Amigable
Enojado	Amable
Grito mucho	Cariñoso
Tímido	Respetuoso
Callado	Guapo
Gordo	Divertido
Serio	Alegre
Distraído	Sociable
Desordenado	Honrado
Desconfiado	Sincero
Vicioso (fumo)	Paciente
	Honesto

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

A pesar de la igualdad en número de los defectos y cualidades expresados por la población en la tabla cinco, puede ser más fácil observar nuestros defectos y reivindicar, así como, tomar ánimo al reconocer las cualidades de las que somos capaces y que llevamos en nuestra naturaleza en realidad somos seres imperfectos, hacer una introspección como la que realizo la muestra la cual tiene una clara y definida autovaloración de sí misma nos llevara a mantener nuestros niveles de autoestima regulados lo cual se podrá convertir en nuestro reflejo en lo que transmitimos y somos, es decir si soy una persona con una autoestima regulada no tendré problemas como la baja autoestima, por otro lado teniendo una buena autoestima y autovaloración las personas son capaces de rendir social y profesionalmente de una mejor forma teniendo claro quién soy, como soy y valorando lo que soy y también lo que tengo a nivel psicológico, espiritual, laboral, social, económico y interpersonal.

El verdadero éxito personal está basado en la búsqueda de un cierto equilibrio en cinco ejes: lo espiritual, la salud, lo económico, y la relación familiar y entorno, lo que una persona percibe o cree como importante y exitoso en la vida, puede ser completamente opuesto a la percepción de otra persona o a su creencia. Por ello, el mundo y su gente son fuerzas únicas y dinámicas en todo el proceso de nuestra vida, debido a nuestros intereses, curiosidades, amistades, clase social, clase económica y debido a esto las oportunidades que se nos presentan todos los días son diferentes porque existen una gran variedad de personas, intereses y opciones disponibles para cada uno de nosotros. La verdad es que tenemos posibilidades de elección. Tenemos diversas opciones para movernos hacia adelante en la vida.

Tabla No. 6
Esfera psicológica
Éxito personal y salud

Ítem	Si		No	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Se considera una persona exitosa	84	84%	16	16%
Piensa que sus acciones siempre son las más acertadas	25	25%	75	75%
Acude al médico con regularidad	31	31%	69	69%
Realiza un chequeo médico mensual	18	18%	82	82%

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

Todos queremos ser exitosos pero a veces no se tiene claro el camino a seguir para alcanzar el éxito, en la sociedad en la que vivimos hoy en día es difícil que la población alcance sus metas ya que se ve diezmada la educación y por ende se obtiene un bajo salario, un alto porcentaje de la muestra a pesar de sus bajos niveles económicos y de educación se considera exitosa, ya que la población encuestada tiene poca accesibilidad a la educación a pesar de que en los alrededores se encuentran establecidas alrededor de 7 escuelas públicas. El porcentaje de personas que se consideran exitosas tienen un nivel más alto de felicidad, un bienestar emocional estable y relaciones sociales más sanas y menos conflictivas.

Beneficios de un chequeo medico

La idea de realizar un chequeo médico regular es detectar problemas potenciales para la salud, ya que muchas personas sufren enfermedades que desconocen y conviven con factores de riesgo que no producen síntomas hasta que la enfermedad avanza. Todo esto es evaluable a través de un sencillo chequeo médico de rutina. El paciente es evaluado clínicamente y, según criterio médico, se determina cuáles son los estudios necesarios para él. En los centros de salud y hospitales públicos de Guatemala se cuenta con servicios médicos gratuitos para realizar chequeos médicos regulares a la población.

Tabla No. 7
Esfera psicológica
Chequeos médicos

Ítem	Si		No	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Realiza exámenes cardiovasculares	13	13%	87	87%
Acude al ginecólogo o al urólogo con regularidad	22	22%	78	78%
Acude al dentista con regularidad	33	33%	67	67%
Ha asistido al psicólogo	28	28%	72	72%

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

La falta de promoción de los diferentes servicios que se prestan en el centro de salud en donde se realizó esta encuesta repercute en la salud integral de la población habitante de la zona doce, ya que tienen muy poca información sobre los servicios prestados en el esto se puede observar en el bajo porcentaje de encuestados que realizan chequeos médicos como exámenes cardiovasculares, así mismos debido a la falta de conocimiento de la población y al bajo nivel educativo sumado a eso las creencias sociales bajo nivel económico se muestra en la tabla siete que solo un 28% asiste a la clínica psicológica establecida en el centro de salud, en la tabla siete también se muestra que la población está necesitada de una atención médica integral la cual cuenta con chequeos médicos regulares, exámenes médicos y atención psicológica para lograr que la población tenga una mayor y mejor calidad de vida así al mismo tiempo una salud integral.

Servicios de salud que presta un centro de salud

En Guatemala las entidades que prestan servicios de salud son regidas por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, este está encargado de brindar la más amplia cobertura de salud distribuida en hospitales públicos y centros de salud, los servicios que se prestan son: métodos y productos anticonceptivos, análisis y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual, exámenes generales, consultas o medicina general, exámenes anuales que incluyen examen pélvico, examen de los senos, Papanicolaou, pruebas para detectar embarazos, farmacia gratuita, clínica psicológica, trabajadora social emergencias, pediatría entre otros los cuales abarcan una gran variedad y están al servicio de los guatemaltecos para garantizar la salud de todas y todos llevando al individuo a obtener un alto nivel de bienestar y salud integral.

Tabla No. 8
Esfera psicológica
Servicios de salud

Que servicios referentes a salud a utilizado	
Farmacia (20)	Consulta general (28)
Hospital (7)	Laboratorio (10)
Emergencias (20)	Dermatólogo (5)
Psicólogo (13)	Cardiólogo (8)
Ginecólogo (15)	Urólogo (2)
Traumatólogo (3)	Terapista (2)
Anestesista (2)	Neurólogo (5)
Dentista (25)	Pediatría (8)
Oculista (10)	Radiología (2)
Cirujano (5)	Gastroenterólogo (2)

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

Los servicios más utilizados por la muestra denotan que les son de beneficio ya que se pudo observar que por ejemplo toda la medicina distribuida en la farmacia e impartida a los individuos es gratis lo que les ayuda en su nivel económico ya que la mayoría son de escasos recursos económicos, la clínica de emergencias está habilitada las veinticuatro horas lo que permite a la población acudir al centro de salud por cualquier inconveniente de salud y proporciona seguridad ya que debido a que la zona esta vulnerable a incidentes de carácter infeccioso, viral y hasta delincuencial es muy frecuente que se vea la emergencia con bastante movimiento, también un bajo porcentaje acude al psicólogo ya que por falta de promoción por parte del centro de salud muchas personas no saben que existe una clínica psicológica.

Prioridades en los servicios de salud

Las prioridades se establecen, a partir de una comparación. Una prioridad es algo importante frente a otras cosas y, de esta forma, recibirá más recursos o será atendido con mayor rapidez, las prioridades en los servicios de salud se refieren a la importancia de cubrir algo que surge de inmediato, por ejemplo, en Guatemala es muy común que los centros de salud generen jornadas de vacunación para prevenir enfermedades virales ya que su prioridad es la prevención, así también la población tiene una serie de prioridades que abarcan la salud las cuales están dirigidas y ordenadas según sea requerido satisfacer una necesidad primordial.

Tabla No. 9
Esfera psicológica
Servicios considerados prioritarios para los guatemaltecos

Consultas generales	75	Oftalmología	30	Traumatología	40	Dentista	68
Gastroenterólogo	19	Urología	18	Cirujano	41	Dermatología	26
Otorrinolaringólogo	20	Cardiología	53	Anestesista	26	Neurología	28
Ginecología	46	Farmacia	56	Psiquiatría	25	Terapistas	34
Emergencias	74	Pediatría	47	Psicología	61	Endocrinólogo	15
Laboratorio	62	Obstetricia	17	Trabajo Social	34	Radiólogo	30

Fuente: Elaboración propia, con base en la encuesta realizada a la población guatemalteca habitante de la zona 12 que acude al centro de salud de la comunidad.

Los resultados de la encuesta plasmados en la tabla nueve muestran que la población tiene definidas sus prioridades en cuanto a salud ya que muestran que las clínicas especializadas son de gran beneficio para la comunidad debido a que brindan una cobertura amplia y benefician a cada área de la salud médica y la salud integral, la comunidad en general necesita una amplia cobertura ya que las prioridades enlistadas en la tabla nueve demuestran que la población tiene prioridades en las siguientes áreas, emergencias por el alto nivel infeccioso al que están expuestos día con día, oftalmología debido a que un alto porcentaje de personas que acude al centro de salud son de la tercera edad por lo tanto tiene problemas de la vista, también tienen como prioritario recibir un acompañamiento psicólogo ya que están expuestos a problemas sociales como las pandillas, delincuencia y problemas emocionales, otra de las prioridades de la comunidad es un servicio ginecológico ya que en su mayoría la población que acude al centro de salud son mujeres, estos servicios fueron tomados en cuenta por la población ya que saben que por medio de ellos pueden obtener un nivel adecuado de salud integral.

En el centro de salud se tienen varias limitaciones ya que este no cuenta con los insumos necesarios de medicamentos para atender a la población de la zona, el núcleo básico lo componen cinco médicos generales, un pediatra y cuatro enfermeras, así como el personal administrativo, también se cuenta con una psicóloga, una trabajadora social y un odontólogo, la experiencia en este centro de salud nos ha demostrado las limitaciones de nuestro país ante la salud ya que se tiene escases de medicamentos como de personal además poca información de los servicios que presta este centro, la población en su mayoría no acuden a la clínica psicológica ya que no cuentan con información de los horarios de atención y las especificaciones del proceso, se debe de tomar en cuenta la perspectiva de la población que acude al centro de salud para brindarles una mejor atención e información de los servicios que se prestan y así puedan acudir a las diferentes clínicas que están a sus servicios.

CAPÍTULO IV

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

La percepción de la salud integral en la población, es que en Guatemala se cuentan con escasos recursos económicos y humanos para satisfacer las necesidades de cada uno de los habitantes del país ya que a diario se puede ver en los medios de comunicación y en los centros de salud la falta de insumos, higiene y personal.

Un alto porcentaje de los encuestados tienen buenas relaciones sociales lo que ayuda a mantener y promover una buena salud integral, puesto que tener relaciones sociales de calidad beneficia al ser humano en diferentes áreas cognitivas como lo es la autoestima ya que sintiéndonos pertenecientes a un grupo nos hará tener más seguridad de sí mismos, también el relacionarse incluye el razonamiento, la emoción y la comunicación ya que el entablar relaciones con los demás no es algo que ocurra por sí solo para lograrlo se debe de tener la energía positiva y sentirnos bien con nosotros mismos por lo que se concluye que los encuestados que entablan relaciones con más facilidad tienen una buena autoestima y confianza en sí mismos lo que beneficia a su salud integral.

La mayoría de la población sabe que la promoción de salud también se trata de la salud psicológica y que si se tomara más en cuenta esta área contaría con una higiene mental buena ya que las condiciones económicas y la baja promoción en el área psicológica no los deja acudir a una clínica psicológica.

Los encuestados tienen muy pocas horas libres y tiempo de recreación ya que debido al bajo nivel socio económico que sufre la población, al nivel alto stress y a las largas jornadas de trabajo no pueden dedicar mucho tiempo a salir de vacaciones o estar con la familia.

La calidad de vida de los habitantes de la zona doce que acuden al centro de salud se ve afectada por la falta de inversión en los servicios básicos, se determino que los mismos son insuficientes, dicha situación limita el desarrollo económico y social de la población.

El cumplimiento de las funciones de la salud pública requiere de un modelo de atención descentralizado, con la participación de los subsectores públicos y privados y de la sociedad civil, bajo la conducción y responsabilidad del ministerio de salud.

La salud pública está orientada a la protección, promoción y recuperación de la salud de la población con la participación de las organizaciones de la comunidad.

Los servicios de salud considerados prioritarios para la población son, odontología, pediatría, psicología, emergencias, oftalmología, farmacia y ginecología ya que estos servicios son los que utilizan con mayor frecuencia y que además son totalmente gratis ya que manifiestan que consideran que estos servicios son de mucha importancia para la salud y que tienen un costo muy elevado en establecimientos privados, el servicio de emergencias es utilizado por la mayoría de población que acude al centro de salud ya que este se encuentra habilitado las veinticuatro horas del día.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda crear espacios físicos en donde se pueda promover la ejercitación física para originar un estilo de vida saludable, que mejore la calidad de vida de los pacientes. Permitiendo una visión integral de la salud en la población guatemalteca.

Se recomienda crear un sistema de atención integral que promueva la salud como fuente de bienestar, el cual capacite a la población con regularidad para que se obtenga mayor conocimiento de los beneficios de la salud integral y así obtener una mejor calidad de vida.

Se recomienda fomentar y promover la recreación familiar como fuente de salud integral ya que la recreación familiar ve al ser humano como un ente biológico, psicológico y social, por lo que la recreación es una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida y se presenta como un medio no convencional de educación, donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias convirtiéndose en un medio de integral aprendizaje y promotor de salud integral.

Desarrollar un programa de concientización dirigido a las autoridades para que ejecuten una mayor calidad y cantidad de servicios públicos básicos dirigidos a la población, que involucre el área de psicología en la intervención a la comunidad brindando atención psicológica a menores de edad, adultos y ansianos ya que con un programa de atención psicológica la población tendrá una visión diferente de la profesión y así mismo tener salud mental, lo que generara una salud integral en la población.

Crear una ventanilla, en cual la población pueda tener información de cada uno de los servicios que presta el centro de salud, dando a conocer los servicios como pediatría, ginecología, psicología, odontología, farmacia, traumatología, obstetricia, nutrición, emergencia, servicio social, entre otros, informando a la población, de los beneficios de salud de cada uno de estos servicios y al mismo tiempo garantizando la gratuidad de los servicios ofrecidos.

Dar a conocer cada una de las unidades integrantes del centro de salud así mismo informar de los servicios que presta cada una para poder tener una mayor organización en las unidades de servicios de salud ya que no se encuentran organizadas debido que cada unidad del centro de salud trabaja aisladamente lo que perjudica a la población, ya que no tienen suficiente información sobre todos los servicios que prestan.

BIBLIOGRAFÍA

Salud, Organización Mundial de la. *Transformando los sistemas de salud: Derechos en Salud* . Ginebra : OMS, 2001. 100.

Díaz, Sonia Sucely García Morales De. *La exclusión social del adulto mayor en los servicios de salud en Guatemala* . Guatemala : s.n., 2009. 347.

Robles, Gadi Lourdes Lara. *Perfil inicial en salud mental del Guatemalteco* . Guatemala : s.n., 2006. 362.

García, Gabriela Mancilla. *Intervención psicológica para mejorar la salud mental de los usuarios del centro de salud de Amatitlán, así como de los alumnos de 6to primaria, beneficiarios del programa escuelas saludables* . Guatemala : s.n., 2009. 100 .

Jocol, Sergio Patricio Tzita. *Incidencia del ejercicio físico sobre el estado de salud mental* . Guatemala : s.n., 2005. 130.

Guatemala, Gobierno de la República de. *Constitución Política de Guatemala*. Guatemala : s.n., 2013. 10, 40, Sección Séptima del Capítulo II, Título II, Derecho a la Salud, Seguridad y Asistencia Social.

Social, Ministerio de Salud Pública y Asistencia. *Reglamento orgánico interno del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social*. Guatemala : Gobierno de Guatemala, 1999. 39.

Liga Guatemalteca de Higiene Mental . [En línea] Marco Antonio Garavito Fernández , 1 de Enero de 2014. [Citado el: 20 de Febrero de 2014.] <http://www.ligadehigienemental.org/>.

Ortiz, Lourdes Delfina Chamale Raxón y Sara Denisse Duarte. *Observatorio de salud mental en Guatemala formación profesional en salud mental*. Guatemala : s.n., 2009. 87.

Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud Pública de la República de Guatemala. *Informe sobre el sistema de Salud Mental de Guatemala (IESM)*. Guatemala : Organización Panamericana de la Salud , 2011. 28.

Baro, Ignacio Martin. *Accion e Ideologia* . s.l. : UCA Editores, 1973. 1,28,.

Guatemala, Procuraduria de los derechos humanos -. *Informe al relator especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del mas alto nivel posible de Salud fisica y mental* . Guatemala : s.n., 2010. 1,41,.

Colmenares, Ana. Hospital Nacional Mental de Guatemala . *Salud Mental en Guatemala* . Prensa Libre , 2010.

Ginebra, Organización Mundial de la Salud. *Transformando los sistemas de Salud: Fomentar la Salud Mental* . Ginebra - Guatemala : OMS, 2001. 20,65,.

Ceiba, Organizacion. *Hacia un modelo se Salud integral pertinente de base comunitaria* . Guatemala : La ceiba , 2005. 145 .

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Percepción del guatemalteco ante la salud psicológica, social y física”

Se le está invitando a participar en una investigación sobre “Describir la percepción de los guatemaltecos, ante la salud psicológica, física y social, que habitan la zona doce de la ciudad de Guatemala”.

Una vez haya comprendido de qué se trata y cómo se trabajará el estudio, si desea participar por favor firme este formulario.

Justificación del estudio

Esté estudio servirá de base para permitirnos como psicólogos identificar la percepción que tienen los guatemaltecos acerca de la salud, debido a los escasos recursos económicos de la población guatemalteca, a la sobre población del país, al bajo nivel de educación, a la falta de asistencia médica, la falta de presupuesto digno para el ministerio de salud pública y asistencia social, sin dejar de un lado la falta de información y promoción de la salud en el país, la falta de interés por parte de las autoridades y la falta de conocimiento de la población sobre la salud psicológica, física y social, ya que estos tres elementos son una base para el bienestar del ser humano.

Confidencialidad:

El proceso será estrictamente confidencial. Su nombre no será utilizado en ningún informe cuando los resultados de la investigación sean publicados.

Participación voluntaria:

En caso de aceptar participar en el estudio se acordarán de dos a tres citas con duración de aproximadamente 30 minutos, en el Centro de Salud, para que pueda relatarnos su punto de vista sobre la importancia de la salud. Dicha conversación será grabada para poder documentar mejor la información recabada.

AUTORIZACIÓN

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informada (o) y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, sin identificación de las personas entrevistadas. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante

He explicado al señor (a) _____ la naturaleza y los propósitos de la investigación. He contestado a las preguntas en la medida de mis conocimientos y le he preguntado si tiene alguna duda adicional. Acepto que le he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella.

Firma del investigador

Guatemala, ____/____/_____.



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Encuesta para personas de 20 a 35 años de edad, con la finalidad de proyecto de Tesis. Responda las siguientes preguntas de acuerdo a sus experiencias y conocimientos personales, marque con una "X" según sea su respuesta en el cuadro, y anote lo requerido en la línea.

Esfera física

¿Hace ejercicio, cuánto tiempo? Si No Tiempo _____

¿Padece alguna enfermedad, cual? Si No Cual _____

¿Consume algún medicamento, cual es? Si No Cual _____

¿Para usted que es salud?

¿El hospital o centro de salud a donde acude es gratis?

¿Cuántas horas duerme al día? _____

¿Fuma o ingiere bebidas alcohólicas? Si No Con qué frecuencia _____

¿Consume alguna droga? Si No Cual _____

Esfera social

¿Hace amistades rápidamente? Si No

¿Entabla conversaciones de diversos temas? Si No

¿Con que frecuencia sale de vacaciones, divertirse o distraerse?

¿Qué hace en su tiempo libre?_____

¿Cree que el ambiente afecta su salud?_____

Esfera Psicológica

¿Demuestra afecto/cariño a sus seres cercanos? Si No

¿Tiene pláticas extensas con personas de su agrado? Si No

¿Le gusta tener muchas amistades? Si No

¿Tiene problemas con amigos o familiares? Si No

¿Mencione 3 defectos y 3 cualidades suyas?

¿Se considera una persona exitosa? Si No

¿Piensa que sus acciones siempre son las más acertadas? Si No

¿Acude al médico con regularidad? Si No

¿Realiza un chequeo médico mensual?

Si No

¿Realiza exámenes cardiovasculares?

Si No

¿Acude al ginecólogo o al urólogo con regularidad?

Si No

¿Acude al dentista con regularidad?

Si No

¿Ha asistido al psicólogo?

Si No

¿Qué servicios referentes a salud ha utilizado?

¿Qué servicios de salud considera como prioritarios?

Consultas generales	Oftalmología	Traumatología	Dentista	
Gastroenterólogo	Urología	Cirujano	Dermatología	
Otorrinolaringólogo	Cardiología	Anestesista	Neurología	
Ginecología	Farmacia	Psiquiatría	Terapistas	
Emergencias	Pediatría	Psicología	Endocrinólogo	
Laboratorio	Obstetricia	Trabajo Social	Radiólogo	

PLANIFICACIÓN DE TALLER

OBJETIVO GENERAL: Dar a conocer la importancia de la Salud a las personas que llegan al Centro de Salud ubicado en la zona 12.

OBJETIVO	TEMA/ACTIVIDAD	METODOLOGIA	MATERIALES	RESPONSABLES
<p>Vivenciar la técnica, para que las y los asistentes a la actividad puedan aprender sobre el tema.</p> <p>Compartir las diversas percepciones que tiene los participantes acerca de salud.</p>	<p>TEMA: <u>Cómo cuidar mi salud</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica "La tela de araña" • Grupos • Exposiciones • Reflexiones finales 	<p>A través de la dinámica "La tela de araña", cada uno de los participantes dará su definición de salud.</p> <p>Se formaran grupos de 5 y se reunirán para responderán a las siguientes preguntas: ¿Que hago para cuidar de mi salud? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud? ¿Qué es la salud integral?</p> <p>Para las exposiciones se entregaran papelógrafos y marcadores.</p> <p>Los grupos pasaran a dar sus ideas, luego se discutirán.</p> <p>Al concluir las exposiciones se les explicará según la teoría.</p>	<p>HUMANOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expositora <p>INSTITUCIONALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro de Salud de la zona 12 <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcadores • Bola de lana • Papelógrafos • Masking tape • Cañonera • Computadora • Diapositivas <p>TEMPORALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas 	<p>Karen Paola Castillo</p>

Servicios de salud que ofrece el ministerio de salud pública y asistencia social.

- Atención a la mujer
- Atención a la niñez
- Atención de urgencias
- Atención al medio ambiente
- Control de alimentos
- Laboratorio nacional
- Productos farmacéuticos
- Farmacovigilancia
- Ventanilla de servicios

Estos servicios son distribuidos en:

- Hospitales departamentales
- Hospitales regionales
- Hospitales de referencia
- Centros de salud comunitarios



-USAC -

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

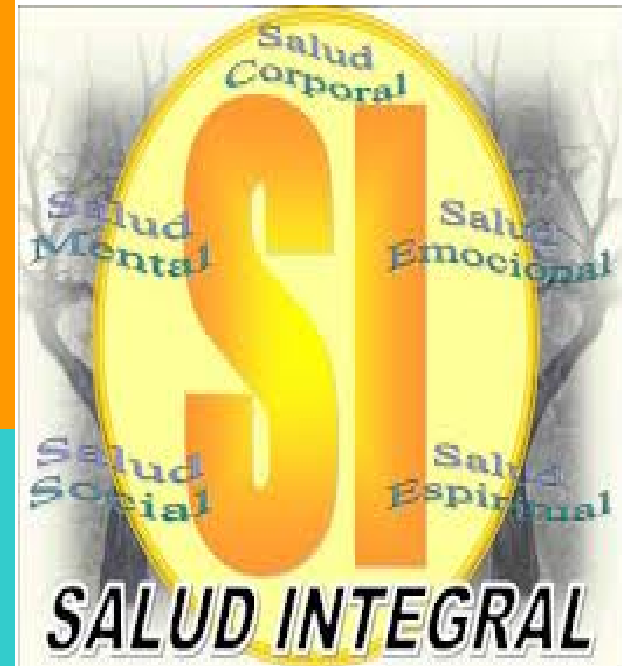
“Percepción del guatemalteco ante la salud integral”

(salud psicológica, física y social)

Estudio realizado por:
Karen Paola Castillo Ramírez



Beneficios de la salud integral



¿Qué es la salud integral?

La salud integral



La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre.

Salud es un estado de completo bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La salud integral es el bienestar físico, psicológico y social estos tres aspectos van entrelazados ya que un ser humano puede contar solo con un buen estado de salud física, pero esto no trata solamente de lo físico o de lo físico - médico, la salud integral nos lleva más allá de tener una rutina de ejercicio o acudir periódicamente al doctor .

Salud física: En la esfera física se pueden examinar algunas conductas de riesgo como son: prácticas asociadas con servicios de salud, régimen de medicación, higiene, condición física, abuso de tabaco, drogas , alcohol y alimentación saludable.

Salud psicológica: Es el estado de equilibrio de una persona y su entorno socio- cultural, ayuda a ordenar diferentes ámbitos de su vida y evitar pensamientos negativos o disfuncionales que distorsionan la realidad, causan perturbación e interfieren con la capacidad para lograr sus metas. Son las palabras o imágenes que entran rápidamente en la cabeza produciendo una variación en la conducta, la cual incide en la salud y da origen a enfermedades psicosomáticas que afectan otras áreas del ser humano .

Salud social: Se refiere a que las condiciones sociales en que vive una persona influyen sobre su estado de salud, circunstancias como la pobreza, la escasa escolarización la inseguridad alimentaria, la exclusión, la discriminación social, las condiciones de falta de higiene, y el entorno social afectan directamente parte esencial de la salud integral .

Formas concretas de fomentar la salud integral.

- Atención integral a la mujer
- Atención integral a la niñez
- Atención a la demanda por morbilidad y urgencias
- Atención del ambiente
- Promoción y educación para el auto cuidado de la salud
- Actividades psicosociales
- Actividades escolares
- Ayuda nutricional
- Programas de desarrollo infantil
- Programa de desarrollo juvenil
- Programa para adultos
- Iniciativas para hacer amistades
- Grupos comunitarios
- Programas de prevención de stress
- Mejora de viviendas