

**Francisco Massó**

## Dimensiones sociales de la salud

La dimensión social de los seres humanos forma parte de la identidad de cada persona y se sostiene en un trípode:

- La conducta–representación.
- La cultura.
- La interacción.

### **La conducta-representación**

Cualquiera de nuestras acciones entran a formar parte del caudal ingente de la interacción humana, como actuación o modelo, así como expresión y contribución en la cultura en la que vivimos.

Todo cuanto hacemos y decimos, hasta los hechos más íntimos y discretos, constituyen nuestra conducta externa.

Nuestros pensamientos, creencias, sentimientos, fantasías y recuerdos configuran la conducta interna.

La suma de ambas entraña nuestra conducta personal.

La conducta que protagonizamos ante alguien, aunque sólo la observe una persona, tiene carácter de actuación, adquiere valor simbólico, de representación, sirve de modelo y estimula la emulación de quienes la observan.

En cierto sentido, queramos o no, todos andamos por la pasarela de la vida. Nuestro comportamiento es observado y las personas observadoras lo interpretan, le otorgan mil significaciones, reaccionan a él según su interpretación. Cualquier conducta que es observada por alguien, repercute en ese observador u observadora con tres efectos. A saber:

a) Incremento del repertorio de conductas. El observador, tras captar la conducta ajena, si no tiene antecedentes al respecto en su memoria, amplía su gama de opciones. La observación de cualquier acción es como el revelado de una de nuestras posibilidades virtuales.

b) Refuerzo. La observación de una conducta ajena, idéntica o similar a otra propia, confirma la validez de ésta y la refuerza. El comportamiento ajeno confirma el propio.

c) Emergencia de emulaciones. La conducta del modelo fecunda la creatividad de quien observa. Es como un caleidoscopio, que se abre en abanico, sembrando un espacio amplio de sugerencias, insinuaciones, provocaciones. Nos damos ideas, por decirlo en términos coloquiales.

Toda conducta personal es influencia

- Porque es un estímulo que provoca su reacción.
- Un permiso que sugiere un modo de actuar.
- Un troquel u horma que configura un estilo de vida.

### **La cultura**

La palabra cultura significa labor, cultivo, el resultado de la labranza.

La cultura es un proceso vivo que nos une a todos los hombres y mujeres de todos los tiempos. Tu acción de hoy se apoya en descubrimientos y saberes del pasado, la cultura heredada, pero, tu acción puede aportar cultura para el presente y el futuro.

La cultura que disfrutas contribuye a que:

- Desarrolles tu sentido estético.
- Enriquezcas tu creatividad.
- Aprendas a relativizar.
- Estimules tu comprensión.

A través de la cultura, los hombres y mujeres de hoy conectamos con nuestros antepasados por los testimonios culturales que nos han dejado, y con nuestros nietos y nietas, que podrán conocernos por el legado cultural que les transmitamos...

### **La interacción**

Interacción es la acción de unas personas con otras, todo cuanto hacemos en comunión, la labor colectiva, el proyecto común que realizamos entre todas.

Cualquier hecho, cuando menos, es un estímulo que puede provocar algún tipo de reacción interna o externa en cualquiera de quienes lo hayan observado. El juego de acción-reacción constituye una transacción.

La transacción sólo se produce cuando la reacción es externa, cuando el hecho estimular es respondido por quien observa, que hace patente su reacción.

El conjunto de transacciones que realizamos constituye la interacción de nuestra sociedad.

La interacción es el origen de un largo y complicado proceso que se denomina socialización, que es el que desarrolla nuestra dimensión social.

### **La socialización**

- Nos facilita el lenguaje, instrumento de comunicación.
- Desarrolla nuestra sensibilidad y emotividad.
- Educa y entrena nuestra inteligencia.
- Nos convierte en seres dados a la convivencia.
- Nos entrega habilidades para socorrer las necesidades primarias.
- Posibilita la espiritualidad.

La cultura actual que disfrutamos la hemos interiorizado y ha configurado nuestro modo de pensar y nuestra sensibilidad, ha inspirado nuestras aspiraciones e inquietudes y los valores que profesamos.

La conducta humana, la tuya, la de tus amigos y amigas genera, en el plano individual el “modelo” y en el plano colectivo da lugar a arquetipos, ritos, símbolos..., en definitiva, pautas culturales. Todas las personas nos influimos unas a otras con nuestras prácticas y con el modelo de vida que configuramos. Además, a través de la herencia cultural, recibimos influencias del pasado y las ejercemos sobre el futuro.

- El modelo tipo “super”

En la jerga científica, se llaman “modelos plástico”, por el vehículo con el que se distribuyen.

Son los modelos que ofrecen personas que son “súper” famosas, gente guapa, estrellas fugaces de inciertos firmamentos, que brillan mientras venden. No podemos consentir que estas personas nos deslumbren con sus destellos de papel “couché”.

De este modelo podemos tomar su esmero por cuidar el cuerpo y mantener una imagen pulcra que es lo mejor que nos ofrecen.

Es positivo gustarse uno mismo y gustar a otras personas; disfrutar del propio cuerpo compaginándolo con el desarrollo psíquico y la adquisición de habilidades que nos permitan ser útiles a las demás personas.

- El modelo campeón

Lo integran personas luchadoras que rivalizan por ser las primeras, estar en el escalón más alto del podium, ser premio extraordinario de fin de carrera, el número uno de la promoción o, al menos, figurar en el cuadro de honor...

Estas personas se esfuerzan, ponen constancia y tesón a favor de su prurito y no cejan hasta conseguir la copa, la medalla de oro, la distinción o el honor que buscan.

Para nuestro puzzle del modelo de salud bio-psico-social, este modelo nos sugiere el valor de la constancia: persistir en un empeño, hasta conseguir la destreza necesaria, es una condición imprescindible para garantizar cualquier aprendizaje y el entrenamiento de toda habilidad.

- El modelo excelso

Estas personas son escasas, casi perfectas, intachables, héroes o heroínas de la renuncia a sí mismas y la entrega altruista bien a una causa, bien a una institución, bien a un símbolo. Pueden llegar a ser santos mártires o ser laureados, secundando los valores que les inducen sus creencias.

A muchas de estas personas les honra su autenticidad, la sinceridad con que viven, esforzándose por llevar a la realidad sus ideales.

Lo perfecto es enemigo de lo posible en multitud de ocasiones y, en otras, la búsqueda de la perfección se convierte en fuente de descalificación de los esfuerzos, agobio interno, exigencia permanente y hasta tortura psicológica, cuando esa perfección es pura utopía.

En pro de nuestro interés por construir un modelo de salud integral, del modelo excelso podemos anotar la importancia de la coherencia personal: una persona que actúa y se expresa de acuerdo con sus creencias, sentimientos y pensamientos mantiene su equilibrio interno y consideración social.

## La salud en los medios. Cultura de la salud\*

La televisión y, en general, los medios de comunicación son algo más que un mero vehículo para transmitir información; forman parte de nuestro sistema de vida, están incrustados en nuestra cultura.

\* Según el modelo acuñado por la Dra. María Sáinz

Muchas personas dedican tanto tiempo a ver la televisión que han tenido que prescindir de la biblioteca y de buena parte de las ocupaciones de ocio. Hay familias que, ante el altar de la televisión, sacrifican la comunicación entre sus miembros, incluso hasta la intimidad. Es otra de las dependencias que perjudican la salud. En este caso, en el plano social de la convivencia.

Efectivamente, la responsabilidad personal te puede ayudar a marcar límites.

Con el criterio que vas formando puedes seleccionar los programas que te conviene ver.

También tu buen gusto, sentido del humor y necesidad de entretenimiento te van a sugerir opciones divertidas y agradables.

Hay programas de televisión y películas que has de rechazar como harías en el restaurante, si te pusiesen un filete en mal estado. Son materiales peligrosos, basura que corrompe nuestra sensibilidad humana, tóxicos que envenenan nuestra psique y amenazan la armonía de nuestra convivencia.

A modo de inventario, te proponemos un listado que pueden ser los siguientes:

- El horror.
- Las prácticas mafiosas.
- Los homicidios y asesinatos.
- La guerra.
- La extorsión y el chantaje.
- El odio.
- La hambruna.
- El consumismo.
- La violencia.

Cualquiera de estos temas es “tóxico” y favorecen una incultura sobre la salud y además, sus propuestas van en sentido contrario de la marcha histórica de la Humanidad en su conjunto.

Destruyen nuestra condición humana: nos inducen a conductas antisociales, nos hacen sufrir si nos identificamos con las víctimas, nos impelen a ser personas agresivas e irascibles si nos identificamos con los verdugos o nos sumergen en una suerte de frustración existencial. Son la basura que ha de ir al basurero, porque sus gérmenes pueden matarnos

### **Cultura de la salud**

La cultura de la salud has de fabricarla con materiales de calidad, fiables y sólidos, que te inspiren ánimo, energía, empuje, ganas de vivir y cooperar con las demás personas.

Entre las primeras personas transmisoras de cultura, encontramos al chaman, sanador o sanadora, brujo o bruja, hechicero o hechicera que aprendieron algo sobre hierbas y pócimas. Después, mezcló su saber empírico con inferencias mágicas y configuró los primeros rituales médicos, destinados a sanar, indistintamente, el cuerpo, el alma o ambos a la par, ya que para ellos no existía diferencia.

En nuestro momento histórico, los conocimientos sobre salud se transmiten mediante libros, prensa, radio, televisión, videos didácticos, consultas profesionales, charlas y conferencias. Los medios abundan.

Convenimos con la Doctora María Sáinz que “la cultura de la salud es el arte y la ciencia de recordar que la salud no es un fin, sino un medio para ser feliz” y que “la salud es un estado de bienestar físico, psíquico y social (OMS)”, que realizamos cada uno/a de nosotros, el trabajo diario que nos tomamos por hacer una vida sana. Esto es lo que cuenta y lo que constituye la verdadera cultura de la salud.

Cada persona construye su modelo de vida sana, seleccionando los valores, usos, costumbres, conocimientos científicos y saberes empíricos que considera más convenientes para sí mismo.

La cultura de la salud se produce en la convergencia de la conducta personal y las influencias que recibimos, de los modelos a través de la interacción y de los medios, y que producen un impacto sobre los saberes consolidados, por la humanidad. Colectivamente, por una vía u otra, todos y todas contribuimos a generar el sistema de ideas, sentimientos, usos y prácticas que corresponden a una cultura de la salud.

Desgraciadamente, conocerás personas y grupos que labran su enfermedad porque comen mal o poco, se emborrachan, fuman, no hacen ejercicio, no se divierten... La enfermedad no es un castigo divino, ni viene sólo por el azar. Actualmente, la mayoría de las enfermedades son fruto de la incultura, de trabajar mal, de amargarnos la vida los unos a los otros y de maltratar nuestro cuerpo menospreciándolo con todo tipo de excesos.

## Sistema bio-psico-social

Constituimos la especie más perfecta, que ha sabido ir más allá de lo instintivo y más allá de los intereses individuales, para generar una cultura, adentrarse en lo que va más allá de lo personal y trascenderse.

Todas y cada una de las personas configuramos un sistema complejo, que lleva 4.000.000.000 (¡cuatro mil millones!) de años perfeccionándose y se sitúa en la cresta máxima del desarrollo evolutivo conocido hasta ahora. (Ver fig. 6)

El cuerpo es la base de sustentación, el soporte de todo, el “disco duro” del sistema, valga la metáfora, que registra toda nuestra historia: hechos, pensamientos, sentimientos, imaginaciones y recuerdos. Los hechos externos y los internos alteran la química y aun la estructura del cerebro que es el gran órgano rector de las funciones fisiológicas y psíquicas y de las atribuciones o roles sociales que desempeñamos.



Fig. 6

Cuanto hacemos con el cuerpo y cómo lo tratamos da lugar a pensamientos y sentimientos que articulan la estabilidad o equilibrio interno que necesitamos para ser eficaces en la acción social.

Todo el sistema está imbricado en una estrecha red de interdependencias mutuas, y ninguna parte es ajena a lo que quiera que ocurra en cualquiera de las otras dos áreas.

Supongamos que tenemos un suceso que nos afecte en cualquier área, pongamos como ejemplo un aprobado, rol laboral y, por tanto, área social. Este hecho debemos calificarlo como exponente de valía y capacidad de trabajo, en pura justicia. Tal valoración facilitará la secreción de serotonina y endorfinas, las hormonas responsables del bienestar psico-físico. El cuerpo se mostrará relajado, con brillo en los ojos, dinámico y alegre, con tono vital y bien dispuesto para relacionarte con personas.

En definitiva, el sistema bio-psico-social que somos, es un sistema integrado y único, en el que cada elemento está en perfecta interdependencia con los otros dos, formando un conjunto coherente y poderoso: el sistema más perfecto y complejo de la evolución conocida.

### **¿La salud es un asunto social?**

Por supuesto. La salud integral de cada persona individual está sujeta a los avatares de nuestra convivencia y tiene una componente social.

Lo social forma parte de nosotros y nosotras como el cuerpo y la psique.

El aporte biológico lo hacen los genes.

El aporte psicológico es nuestra labor personal de toda la vida.

El aporte social lo efectúan las transacciones.

Las relaciones francas y positivas dentro de nuestra familia y de los grupos de los que formamos parte contribuyen a mantener la armonía psico-afectiva y ésta última el correcto funcionamiento psico-orgánico.

De igual modo, trabajar o estudiar es una oportunidad de sentirnos vinculados socialmente, útiles a las demás personas y orgullosos de nuestra competencia. La acción de trabajar o estudiar es nuestro papel social, algo que hacemos para las demás personas o para prepararnos a ello.

Los sentimientos que despiertan las relaciones y la acción social son función psíquica y repercute en el plano orgánico, a través de las neurohormonas.

Mantener aficiones es otra manifestación de salud social que tiene repercusiones internas dentro del sistema integrado que constituye el ser humano. Cualquier afición nos puede facilitar la pertenencia a grupos de interés, clubes deportivos, asociaciones culturales...

Crear y fomentar todas estas redes de relación social es fomentar la salud personal por un sin fin de mecanismos.

La salud como estado de bienestar biológico, psicológico y social es responsabilidad personal de cada uno y cada una. Un valor que hemos de cultivar con nuestra labor diaria.

Cada persona construye su propia salud, según satisfaga sus necesidades físicas y afectivas, y según sea la calidad de su convivencia. En pocas palabras, la salud es una característica del modelo de vida de cada persona.

La salud también es una labor colectiva, porque cada persona es agente de salud o agente de enfermedad para sus semejantes.

## Tu modelo personal

El modelo de salud en el plano social, el campo de las relaciones interpersonales, puede inspirarse en los valores de los modelos de otras personas: amor al cuerpo, constancia, coherencia, autenticidad... Esta muy bien fijarse en lo bueno que hacen otras personas, e ir tomando de aquí y de allí cuanto pueda aprovecharnos.

Tu modelo de salud social personalizado, entendemos que puedes apoyarlo en tres soportes.

### **Comprensión y tolerancia**

Hay dos procesos individuales que son necesarios y fundamentales:

- a) Aceptar lo que somos: luz y sombra, bueno y malo, acierto y error.
- b) Apreciarnos por los valores que tenemos.

Ambos procesos nos sirven para orientar nuestras energías en pro de organizar planes de desarrollo y prosperidad personal.

Todo eso que nos concierne a cada uno y cada una de nosotros/as a título individual, le corresponde igual al resto del género humano: hombres y mujeres, blancos/as, negros/as, amarillos/as, cobrizos/as y mestizos/as.

Cuanto más y mejor nos conozcamos cada persona a sí misma, tanta mayor capacidad tendremos de compren-

der a las demás personas, aceptarlos como son y hasta quererlas en su singularidad.

Cada persona es rara; tan rara que es única. Somos tan diferentes que no hay ninguna repetida. Sólo somos semejantes, pero todas distintas y cada una tiene derecho a su singularidad e individualidad.

### **Interdependencia**

El ser humano es inviable sin vida social. Nacemos prematuros y prematuras. Un bebé humano al que abandonen sus padres en el primero, y aun el segundo año de vida, si tampoco es adoptado por otras personas, morirá con toda seguridad.

La relación social, la interacción, hace posible todo el proceso de “socialización”, el desarrollo de la dimensión social, que constituye nuestra identidad, junto con nuestra psique y nuestro cuerpo:

Efectuamos transacciones desde el día que nacemos, emitiendo señales, para dar cuenta de nuestras inquietudes y necesidades. Tales señales son captadas y dan pie a reacciones que nos resultan útiles, y nos vinculan a las personas que nos rodean.

La persona sana participa lealmente en esta interacción, aplicando la fórmula “yo gano - tú ganas”, que busca que los beneficios de cualquier operación sean recíprocos, para todas las partes implicadas.

Ésta es una garantía de salud social, porque nos hace interdependientes. No ha lugar a parasitismo, ni explotación.

### **La cooperación**

La cooperación, el trabajo en equipo, es la expresión más brillante de la afirmación de uno mismo o una misma en convergencia con las demás personas.

En la cooperación confluyen intereses de distintas personas que aúnan energías con inteligencia, a favor de un objetivo que, individualmente, no podrían alcanzar.

Para trabajar en equipo, es preciso que cada persona que confluje se conozca y esté dispuesta a ejercer su poder, a poner en juego sus recursos y peculiaridades personales, para que el equipo prospere y alcance su meta.

La buena salud social nos induce a promover y participar en grupos o equipos, aportando ideas, creatividad, habilidades, tiempo, energía e inteligencia. La mayoría de estos aportes son inagotables y se regeneran solos. La generosidad los mantiene en forma.

Por cierto, la generosidad, dentro del equipo, recibe el ciento por uno, porque la suma de fuerzas no es matemática. Dos más dos, son más que cuatro, formuló un sabio en esta materia y se ha podido comprobar en multitud de oportunidades.

Estas bases pueden dar solidez y firmeza a un modelo de salud social personalizado.

Naturalmente, sobre estas bases han de apoyarse las funciones que realizas como ser social, es decir, como miembro de una familia o de una pareja, estudiante en tu Instituto, trabajador y trabajadora de tu empresa, compañero y compañera en tu equipo deportivo, vecino o vecina en tu pueblo o ciudad, ciudadano o ciudadana de tu país, habitante de tu planeta y ser vivo de la naturaleza de la que formas parte.

Tu salud social ha de concretarse en cómo es el modelo que muestras, el modo sano de hacer la vida que las demás personas pueden observar.