

PSICOLOGÍA Y SALUD

Objetivo de la materia

- Que el alumno al finalizar el curso pueda caracterizar las aplicaciones de la Psicología al ámbito de la salud, Relacionando los principios y métodos de la Psicología con áreas de la Salud, tener un conocimiento básico de las técnicas psicológicas aplicadas al ámbito de la salud y Adquirir las habilidades básicas para analizar y modificar conductas en el ámbito laboral

UNIDAD I. PSICOLOGIA Y SALUD

CONCEPTOS

- 1.1.- Orígenes de la Conducta Humana.
- 1.2.- Definición de Salud.
- 1.3.- Antecedentes de la Psicología en la Salud.
- 1.4.- Intervención de la Psicología en la Salud.
- 1.5.- Comportamiento y Salud.
- 1.6.- La Psicología de la Salud.

- El objetivo de la psicología es estudiar el comportamiento humano, pero entiéndase bien que damos a este término un sentido muy alto, es decir, que mediante él entendemos y englobamos todas las actividades de los individuos.
- Estas actividades son consecuencia o bien de estímulos interiores o ambientales. No pertenece sin embargo a la esfera de la psicología el estudio de aquellas actividades estrictamente somáticas (que corresponden a la fisiología y a otras ramas de la biología), excepto en lo tocante a las repercusiones que éstas tienen en los planos del comportamiento del hombre

- La psicología se encarga del estudio de la conducta, principalmente la conducta humana. Estudia los factores que determinan dicha conducta, los sentimientos, pensamientos y todo aquello que no se puede ver o tocar, pero que determina nuestra personalidad, gustos y disgustos.
- Otro objeto de estudio de la psicología son las patologías, anormalidades y problemas relacionados con la mente y la conducta, para así comprender un poco más su funcionamiento y como poder resolver dichos problemas, esto mediante diversos métodos y técnicas.

- El objetivo de la ciencia es la búsqueda de la verdad de la manera más objetiva posible, dejando a un lado sentimientos personales. La principal herramienta para considerar un conocimiento verdadero o a un conocimiento ciencia es el método científico.
- El método científico es el procedimiento que la lógica estructura como medio de adquisición del conocimiento. Se fundamenta en el conocimiento científico y en su utilización dentro del proceso de investigación de cualquier ciencia o disciplina.

Orígenes de la conducta

- Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas, permitiendo conservar relaciones con el medio, mantienen el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. Es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente. Es la respuesta a una motivación, traduciéndose motivación como todo lo que impulsa a un individuo a realizar una conducta.

- La conducta del individuo, cuando se considera en un espacio y un tiempo determinado se conoce como comportamiento. La conducta ha sido centro de estudio de la psicología desde sus inicios. John B. Watson, representante de la psicología de la conducta o conductismo, postulaba que la psicología, en lugar de fundarse en la introspección, debía limitar su estudio a la observación del individuo en una situación determinada

- El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte

- Cuando hablamos de conducta, apuntamos, primeramente, a las actividades claras y evidentes observables por los demás: su caminar, hablar, gesticular, su actividad cotidiana... a esta conducta se le denomina conducta evidente por ser externamente observable. La conducta humana viene dada por reacciones adaptativas a los estímulos ambientales.

- La psicología estudia la conducta del hombre a partir de la observación de su comportamiento y de sus condiciones.
- En la conducta humana existen factores influyentes, como son los factores biológicos y los factores ambientales o de socialización, estos últimos refiriéndose a la influencia de la familia, los amigos y la sociedad en el comportamiento de todo individuo

- En lo que no hay coincidencia y es actualmente objeto de un gran debate, es dónde y cuándo se originó lo que llaman el comportamiento moderno, caracterizado por el desarrollo de un lenguaje, el pensamiento abstracto, técnicas avanzadas para la caza y la pesca, herramientas elaboradas y la capacidad de crear arte.

- Existen dos teorías al respecto, la primera señala que el origen del ser humano se dio en África hace más de 130 000 años, pero el comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40 000 de una manera muy abrupta, algunos piensan que incluso pudo deberse a una mutación genética.
- La segunda coincide con la idea de un origen biológico africano pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual.

DEFINICIÓN DE SALUD.

- Existen varias concepciones para la definición de salud, la primera que se aborda es un concepto de salud que se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo (entendido este como las representaciones del mismo), en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso.

- Cuando alguno de esos elementos se modifica todos los otros se alteran para buscar un nuevo equilibrio del ser humano. Dicho cambio puede ser transitorio, y como proceso se reinicia en forma intermitente ante hechos fortuitos o fugaces acaecidos en cualquiera de los factores antes mencionados.
- Las respuestas escogidas por el ser humano ante esos estímulos externos o internos son múltiples y variadas de acuerdo a sus propias capacidades.

- La salud es pues, más que un estado, un proceso continuo de restablecimiento del equilibrio, proceso que cuando alguno de los factores implicados cambia y dicho cambio se mantiene en el tiempo, el ser humano adopta una respuesta fija, que en algún momento previo fue adecuada para restablecer el equilibrio; pero, al tornarse, inflexible lleva a un estado catastrófico que puede ser incompatible con la vida (Canguilhem 1982).

- Esta concepción implica que mantener ese equilibrio requiere de una serie de factores socioeconómicos, ambientales, biológicos, y asistenciales que se aúnen para sostener ese equilibrio, el cual se traduce en la capacidad de vivir como individuo, de producir, reproducir y recrear la cultura, entendida como la suma de producciones e instituciones que distancia la vida humana del animal.

- Otras escuelas de pensamiento, consideran la salud como un estado que se tiene o se pierde, y que su posesión implica el pleno uso de las capacidades físicas, mentales sociales y espirituales, para autores como Barro (1996), la salud es un bien de capital productivo y generador del crecimiento económico. Musían (1962) y Grossman (1972), establecen que la salud y la educación son determinantes del capital humano, estos autores expresan una doble connotación, la de ser un bien de consumo y un bien de inversión.

- En la antigüedad estar sano equivalía a poder desarrollar las actividades cotidianas. Alguien con capacidad para el trabajo y las relaciones familiares y sociales era considerada sana, aunque padeciese algunos de los procesos que hoy consideramos enfermedades. Se trataba de una noción sumamente pragmática que hacía compatible la definición de sano con el sufrimiento de algunas molestias, siempre que estas no afectaran decisivamente a la actividad ordinaria.

- Con el advenimiento de la medicina científica se generaliza la visión fisiología, dominada por criterios negativos al considerar que la salud es la ausencia de enfermedad. Se buscaban lesiones subyacentes como causa de enfermedad.
- El estado de salud se define negativamente como ausencia de una entidad morbosa, es decir, de una lesión orgánica o un trastorno funcional objetivables.

- En la segunda mitad del pasado siglo comenzó a adoptarse una perspectiva de la salud que trascendía este binomio. En 1956, Rem Dubas expresa una concepción bidimensional de la salud, referida tanto al bienestar físico como mental: "Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado".

- También en la década de 1950 Herbert Dan aporta una descripción de la salud de la que incluía tres grandes aspectos de la misma: orgánico o físico, psicológico y social. Esta incorporación de la dimensión social fue adquiriendo un progresivo énfasis en los años sucesivos.

- El máximo exponente de esta perspectiva amplia de la concepción de la salud es la definición de la OMS recogida en su Carta Fundacional del 7 de abril de 1946 y concebida originalmente por Estampar (1945): "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades.

- Se trata de una definición que resulta sumamente innovadora, ya que abra las puertas a una concepción más subjetiva y menos normativa de entender la salud. Intenta incluir todos los aspectos relevantes en la vida, al incorporar tres aspectos básicos del desarrollo humano: físico, mental y social. Además, busca una expresión en términos positivos, partiendo de un planteamiento optimista y exigente.

- Un examen de las distintas concepciones prevalentes de la salud no deberá dejar de lado la definición propuesta en 1976 en el X Congreso de metes i biólogos en lengua catalana: La salud es una manera de vivir cada vez más autónoma, solidaria y gozosa.
- Se puede entender autónoma como la capacidad de llevar adelante una vida con el mínimo de dependencias, así como un aumento de la responsabilidad de los individuos y la comunidad sobre su propia salud.

- La preocupación por los otros y por el entorno vendrá recogida en el término solidaria, mientras gozosa recupera el ideal de una visión optimista de la vida, las relaciones humanas y la capacidad para disfrutar de sus posibilidades.