



**Nombre del alumno: Roxana Daniela Pérez Méndez.**

**Nombre del profesor: Hilda Enriqueta Islas Hernández.**

**Materia: Psicología Y Salud.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Licenciatura: Enfermería.**

La psicología y la salud es un factor importante para el individuo ya que se encarga de ver el comportamiento del humano para poder distinguir los problemas que puedan presentarse y así poder mantenerse informado sobre los problemas psicológicos que puedan afectar la salud del individuo. La psicología se puede definir como el estudio de la conducta del humano, así como los sentimientos, pensamientos y los problemas de la mente.

Durante muchos años la psicología ha hecho aportaciones fundamentales se han basado en una forma de abordar los fenómenos de salud/enfermedad, en la que los aspectos psicológicos y conductuales tienen un papel muy importante en la protección de la salud, la prevención de la enfermedad, su tratamiento y rehabilitación. Por su parte sabemos que la salud se define como un estado que el ser humano busca alcanzar para su bienestar físico (externo e interno) y emocionalmente, sin embargo, en algún momento este equilibrio puede ser modificado y causando alteraciones graves y catastróficas que pueden ser incompatibles con la vida.

Por ello existe una rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de la conducta del proceso de salud-enfermedad. La Psicología de la Salud estudia al paciente desde un punto de vista global, le interesa el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo de enfermar, en la condición de enfermedad y en la recuperación, así como las circunstancias interpersonales que se ponen de manifiesto en la prestación de los servicios de salud, lo que se expresa en el plano práctico en un amplio modelo de actividad que incluye acciones útiles para la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades, la atención de los pacientes enfermos y personas con secuelas, y para la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de los que los reciben.

En todas las enfermedades en mayor o menor grado, elementos de carácter psicológico, están presentes estados emocionales, comportamientos y valoraciones acerca de la condición patológica, las limitaciones que lleva aparejada, las exigencias de los procedimientos diagnósticos y terapéuticos, el pronóstico y el impacto para la vida futura. Cada paciente presentará entonces su propia respuesta a la enfermedad en la que se pone de manifiesto no sólo las características regulares de la misma como hecho biológico, sino también, y, sobre todo, las del sujeto como persona actuando en una situación específica.

No obstante, si hablamos de la psicología en la salud, debemos de recordar que a finales de la década de los setenta, El Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, dio algunas recomendaciones para facilitar la información y el entrenamiento de los psicólogos, algunas de estas incluían la especificación de las áreas sociales, donde el psicólogo insertaba su actividad y tecnología, otras consistían en la definición de los sectores de población, pero hasta el día de hoy algunas funciones siguen siendo ambiguas. También debemos mencionar los distintos modos de hacer las cosas, un profesional de la psicología que es competente, dispone de la tecnología, recursos teóricos entre otros.

Ahora bien, la psicología médica es una parte de la Psicología. El individuo estudiado es tanto el paciente como el profesional. El comportamiento del profesional se estudia en sus

funciones características: la promoción de la salud, la investigación y la búsqueda de información, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación.

Por lo tanto, la psicología médica recoge y sintetiza las aportaciones provenientes de varios campos disciplinarios: la psicología, la medicina, la educación para la salud y la comunicación. Como profesionales de la salud se debe de conocer los principios básicos del aprendizaje: aprender a utilizar estrategias operantes como el control del estímulo, la utilización de conductas incompatibles, el reforzamiento social y material, la extinción y el castigo positivo y negativo. También es importante que conozcan qué es el estrés psicosocial, y que aprendan a identificar situaciones o estímulos potencialmente estresantes, para eliminarlos o aliviarlos, o presentarlos de manera progresiva para que el paciente se acostumbre a ellos.

Otro punto importante es el objetivo de la intervención que es aliviar el sufrimiento emocional y ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida, así como aumentar su bienestar. En éstas el objetivo es analizar el malestar persistente, así como los factores que han podido intervenir en la aparición del problema, y los factores que influyen en el presente mantenimiento del malestar. En esta primera fase, también es importante evaluar los recursos de afrontamiento de cada persona, así como sus fortalezas, ya que una parte importante de la terapia tratará de potenciarlas. Desde el principio de la terapia el cliente ha de llevar a cabo diferentes ejercicios y tareas tanto durante las sesiones como fuera de ellas. Para el aprendizaje y la puesta en marcha de las diferentes técnicas, es necesario ir practicando entre sesiones los ejercicios propuestos.

De forma general, la crítica hacia este grupo de teorías está centrada en el hecho de que ellas dependen de que exista una relación interpersonal, se adaptan solo ante la posibilidad de la comunicación entre la enfermera y el paciente. la teoría de la relación interpersonal, cuya teoría se deriva del interaccionismo simbólico, en el cual la comunicación es un elemento esencial y principal fuente de intercambio entre los seres humanos. Por lo que respecta la relación enfermera-paciente, es esencialmente comunicativa, sobre todo cuando el cuidado está dotado, también, de una sobrecarga emocional. Todo ello transforma la relación terapéutica en un ideal de interés personal y atención hacia lo que se está desarrollando.

Las actitudes hacia un comportamiento específico son un factor de tipo personal que comprende los sentimientos afectivos del individuo, ya sean de tipo positivo o negativo con respecto a la ejecución de una conducta preventiva y las percepciones de apoyo social que se tengan de dicha conducta. Por otro lado, la norma subjetiva se define como la percepción de la persona sobre las presiones sociales que le son impuestas para realizar o no un determinado comportamiento, considerando las valoraciones sociales que se tienen, acerca del comportamiento del propio sujeto y la motivación general que posee él mismo para actuar conforme a las normas.

Para concluir la psicología en la salud es un factor muy importante para cada individuo ya que nos da a conocer los distintos problemas que pueden dar que la salud se desequilibre al igual ver que soluciones pueden darse, por eso la psicología se toma de la mano con la salud para que podamos resolver cualquier problema psicológico que el individuo presente y altere su salud.