

PSICOLOGÍA Y SALUD

**IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁREA
DE LA ENFERMERÍA**

MTRA. LILIANA VILLEGAS LÓPEZ



PRESENTA EL ALUMNO:

Ana Cristel Camas Álvarez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

Ier. Cuatrimestre "A" Lic. En Enfermería

Pichucalco, Chiapas

12 de septiembre de 2020.

“La importancia de la psicología en el área de la enfermería”

La **psicología** (literalmente “estudio o tratado del alma”) es, a la vez una profesión, una disciplina académica y una ciencia que trata el estudio y el análisis de la conducta y los procesos mentales de los individuos y de grupos humanos en distintas situaciones, cuyo campo de estudio abarca todos los aspectos de la experiencia humana y lo hace para fines tanto de investigación docente y laborales, entre otros.

La **enfermería** abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal.

“La importancia de la psicología como servicio de salud”

La psicología se encarga de explorar conceptos tales como percepción, memoria, atención, inteligencia, personalidad, la conciencia y los procesos inconscientes. Poco a poco, las instituciones que brindan servicios de salud han comenzado a incluir la psicología en sus prestaciones básicas, a través de sesiones terapéuticas individuales, ya que este tipo de tratamientos pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de muchos pacientes.

¿Cuándo es aconsejable concurrir a terapia psicológica?

- ❖ Si en tu vida predominan los sentimientos de tristeza, apatía y desazón, sensaciones que te impiden disfrutar los momentos placenteros.
- ❖ Si sientes miedos que te impiden salir a la calle, relacionarte con otras personas, hablar en público, viajar, etc.
- ❖ Si tienes obsesiones que te llevan a conductas extrañas o repetitivas.
- ❖ Si tienes algún tipo de adicción que está afectando negativamente varios aspectos de tu vida (empleo, familia, estudios, etc.) y sientes que no puedes salir adelante.
- ❖ La ansiedad y el estrés te causan problemas de insomnio, sexuales, digestivos o de cualquier índole.
- ❖ Si has sufrido la pérdida de algún familiar, ruptura de pareja o algún suceso traumático que pueda estar afectando negativamente tu vida.

La psicología es una de las partes fundamentales para favorecer el bienestar del paciente y de los familiares que estén a su lado durante el camino. Ten en cuenta que tanto los enfermos como sus acompañantes pasarán por momentos difíciles y el apoyo psicológico es un punto vital para hacer el trance más llevadero.

Una práctica imprescindible es la de ponerse en la piel del paciente y, entre otras cosas, conocer las distintas fases y sensaciones que se viven a la hora de asumir una enfermedad.

“Fases y sensaciones al momento de asumir una enfermedad”

La **negación** es una forma mental de defenderse del dolor, de un choque inesperado y de las malas noticias, por lo que la primera reacción ante una enfermedad es negar la evidencia. Es probable que el paciente cuestione el diagnóstico médico, se torne desafiante y tienda a aislarse.

En esta fase a menudo el enfermo se siente solo y perdido, y cae en el error de buscar información en Internet para intentar superar el trance por su cuenta, algo que puede resultar muy peligroso si consulta fuentes inadecuadas. **Lo mejor durante este proceso es decirle que cuando esté dispuesto para hablar de ello, te lo haga saber, siempre dejándole su espacio y tiempo.**

La **ira o enfado** se manifiesta cuando tras la búsqueda de información y de asimilar lo que está pasando llega el momento en el que el paciente se pregunta: “¿Por qué yo?”, “¿Cómo me puede estar pasando esto?”.

Se enfadará con los médicos, por no haberlo detectado antes, y con los familiares, amigos y personas del entorno más cercano por no comprender por lo que él está pasando. Durante este periodo se convierte en un paciente difícil y exigente, que descarga su cólera sobre los que le rodean. Es en este punto cuando la **paciencia**, la **capacidad de escucha** y la **empatía** son las mejores armas para poder lidiar con estas sensaciones. Ante todo no conviene apartarse de su lado por muy complicado que sea, lo más adecuado es dejar que suelte poco a poco su ira.

La **negociación**, el enfermo intenta llegar a acuerdo o promesas para minimizar la situación y estar en paz consigo mismo: “Sí empiezo a hacer deporte seguro que no me vuelve a pasar”, “si cambio mis hábitos no será grave”, etc.

En la **depresión**, aparecen sentimientos de inutilidad y tristeza por no poder hacer las mismas cosas que hacían antes de aparecer la enfermedad. Esa pena elimina las ganas de seguir hacia adelante y puede derivar en una depresión si no es tratada a tiempo.

La primera cosa que puede ayudar al paciente **es recordarle que es normal tener algunos días buenos y otros malos, que puede llorar y desahogarse, forzarle a estar alegre es un error.** Debe aprender a manejar la enfermedad y reconocer que actividades desencadenan una crisis de la misma de esta forma podrá aumentar el número de días en los que se puede encontrar mejor.

La **aceptación** se da cuando el enfermo ha superado las fases anteriores es cuando por fin **acepta la dolencia como una parte más de su vida**, una realidad con la que debe convivir de la mejor manera posible. Estar triste o preocupado de vez en cuando entra dentro de la normalidad, pero comprende que su vida puede tener un futuro a pesar de que su energía y capacidades físicas estén limitadas de algún modo.

“Conclusión”

La profesión de un enfermero no solo va en lo práctico, si no también tiene que involucrarse especialmente con el paciente, adoptando conductas aptas para la recuperación de la salud del mismo, entonces es aquí cuando la psicología toma un papel bastante importante dentro de la profesión ya que al adoptar cierta empatía con el paciente nos ayuda a comprender mejor la situación en la que esa persona se encuentra y así poder ayudarla con mayor exactitud.

Me parece de suma importancia que la psicología forme parte de mi profesión, de hecho la psicología entra en todas las profesiones, ya que estudia la conducta y nos proporciona las estrategias que se necesitan para poder tratar con las personas de acuerdo a las necesidades que se presenten.

En esta hermosa profesión, la dedicación que le pongamos a la labor se verá reflejada en la satisfacción de los usuarios, sobre todo porque un enfermero nunca debe de olvidar que está tratando con seres humanos con distintos tipos de personalidad, conductas y costumbres, pero

siempre recordando el respeto y la tolerancia los cuales son los valores bases de toda relación profesional.

Para poder ser un profesional de la salud tan importante como lo es el enfermero se debe tomar mucho en cuenta que los usuarios son los que nos proporcionan trabajo, y por lo tanto tenemos que mostrar siempre una actitud positiva , no solo se necesita ejercer el trabajo sino tener esa vocación para poder disfrutar de lo que estamos haciendo y ofrecer un mejor servicio a los usuarios.

Sabemos que las emociones y la personalidad de las personas tienen gran influencia sobre el fenómeno salud-enfermedad, ya que pueden hacer que se desarrolle alguna patología. Nosotros los enfermeros debemos empezar preguntando por el estado emocional de los pacientes para poder conceptualizar la enfermedad o padecimiento

“Bibliografías”

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/importancia-psicologia.htm>

<https://www.who.int/topics/nursing/es/>

<https://www.implika.es/blog/auxiliar-de-enfermeria-la-importancia-de-la-psicologia-del-paciente>