



NOMBRE DEL ALUMNO(A): *María Fernanda Sol Calvillo*

MATERIA: *Psicología y Salud*

CARRERA: *Lic. En Enfermería*

GRADO: *1° cuatrimestre*

DOCENTE: *Lic. Luis Miguel Sánchez Hernández*

TEMA: *Ciclo vital, envejecimiento y creencia para la salud y que es la psicología de la salud*

ACTIVIDAD: *Ensayo*

FECHA: *Viernes 11 de Septiembre de 2020*

INTRODUCCION

A continuación le daré a conocer mi experiencia de aprendizaje sobre el libro de Psicología de la salud de Morrison, antes de empezar me gustaría expresar que muchas personas confundimos la salud con el hecho de que no poseamos enfermedades, lo cual es incorrecto ya que la salud debe ser general, me refiero a tanto mental como física, es un conjunto que se relaciona, continuando les expresare que en mi lectura y comprensión descubrí que las personas desarrollamos creencias sobre la salud lo cual hace que demos a conocer nuestras emociones al respecto lo cual es algo importante para superar un malestar , veremos cómo personas se comportan saludables y otras dejan de hacerlo porque no hacen de ello un habito y piensan que ya no lo necesitan, daré mis opiniones y parecer acerca de las etapas de nuestra vida, como influye la salud en todos los ámbitos, en cada momento de nuestro crecimiento, y como nos desarrollamos en nuestra vida según vamos creciendo y madurando.

ENSAYO

Bien, empezare por destacar que no sabía que nuestra salud social y emocional tenía que ver con el envejecimiento, se me hace razonable ya que se ve en el rostro de una persona cuando es feliz o no, ya que en este muestra ciertas características, también vi como la enfermedad, discapacidad y hospitalización influyen en nuestro ánimo no importa la edad ya que todos lo pasamos en algún momento. En nuestra vida desarrollamos ocho etapas, cinco de ellas desarrollamos en la infancia y tres en la vida adulta, este dato es desconocido para mí puesto que no lo sabía en tal forma, estas etapas sirven para percibir y analizar el comportamiento en la enfermedad y la salud, ya que todas estas tienen una función y un déficit en estas puede desencadenar una limitación en la persona; según Piaget nosotros seguimos una secuencia de etapas que son la: sensorio-motora, la pre operacional, operaciones concretas y operaciones formales, cada una de ellas las vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y este era un dato que igual desconocía, lo interesante de estas etapas es que es como subir de nivel conforme los años, ya que vas desarrollando una habilidad nueva o una forma diferente de pensar se podría decir, las teorías de Piaget me enseñaron como desde bebés no solo vamos adquiriendo conocimiento físico de cómo movernos y caminar incluso imitar si no que también mental como hablar, pensar por sí mismo y también analizar diría yo, veo que para la psicología de la salud resulta mejor los resultados obtenidos de trabajar con las creencias en los niños y la comprensión de la salud y la enfermedad, derivado de esto llegue a la parte donde leí como es la etapa sensorio motora en los niños y la pre operacional, me di cuenta que esta etapa no requiere tanto trabajo ya que los niños chiquitos y

bebés apenas se están desarrollando un pensamiento propio que es egocéntrico aun no alcanzan a comprender la intensidad de una situación ; los niños en la etapa de operaciones concretas son niños más grandes que ya son capaces de pensar lógicamente hasta cierto punto ya que aún desconocen la diferencia entre la mente y el físico, aprendí que en los niños es importante que se les vaya inculcando la responsabilidad de su salud, de como un mal comportamiento físico o mental puede llegar a afectarlos, veo que según investigaciones conforme vayan teniendo experiencias en su salud van adquiriendo conocimiento como de enfermedades, como se curan , sus características etc., en los adolescentes se les relaciona con el pensamiento de las operaciones formales, no se me hace raro saber que antes no existía el concepto de adolescencia porque antes no había una mentalidad más abierta, a diferencia de ahora que sabemos que esta es un periodo donde cambios y preparamos para la adultez yo le diría como una metamorfosis, las enfermedades en esta etapa considero muy correcto decir que empezamos a conocer el estrés, la preocupación, nos importa más nuestro entorno y los que estas a nuestro alrededor, así como también ya empezamos a comprender la importancia de la salud mental, también experimentamos cambios físicos me sorprende saber que en esta etapa los adolescentes son más perceptivos cuando aparece una enfermedad o cuando hay que realizar algún procedimiento medico ya que saben que es por una buena causa, comprende mejor las funciones de las cosas, al final me gusto leer como se recalca que la infancia es una etapa importante en el desarrollo de la salud de una persona tanto para el desenvolvimiento de sus aptitudes igual; cuando llegamos a una edad adulta creo que es clímax de nuestras vidas ya que aquí curren las experiencias más

emocionantes en nuestras vidas bueno eso considero yo, vivimos experiencias importantes como casarnos, viajar, ser padres, obtener un trabajo importante, etc., sin embargo concuerdo con lo que dice acerca de que en los adultos es más difícil que adopten nuevos comportamientos que pongan en riesgo su salud sin embargo existen las excepciones, a diferencia de los adolescentes, si bien sabemos los adultos son más protectores, y en la etapa adulta existen diferentes sectores de cambio es decir se va madurando conforme los años; por ultimo en lectura llegue al subtema del envejecimiento y la salud el cual me pareció muy informativo ya que en la etapa de envejecimiento es una de las que más ignoro y me gusto aprender datos nuevos como es que ha aumentado el número de longevidad en las personas mayores y que la atención sanitaria y social ayudo a lograr eso, no sé porque la incidencia de muchas enfermedades ayudo al aumento con la longevidad, creo que esa parte no la comprendí bien pero entendí que hacerse viejo no es algo malo, pueden aparecer nuevos retos pero es parte de la etapa no se debe considerar un problema, sin embargo algunos les pueden ver un lado frustrante al no haber cumplido alguna meta o pendiente o que después del paso del tiempo la familia se va independizando dejando a las madres en incertidumbre, pero sin duda el envejecimiento es el punto máximo de la vida pero igual es una de los más tristes y cruel , ya que sabemos por cualquier enfermedad o causas naturales las personas fallecen, ya que algunas de ellas piensan que con la edad se espera una mala salud por lo que ya no se realizan chequeos o revisiones médicas , porque piensan que ya no lo requieren, esto se me hace algo doloroso ya que lo interpreto como si estuvieran esperando a morir, y eso es devastador para sus familiares.

CONCLUSION

Para concluir, la lectura, comprensión y aporte que me dejó este tema fue realmente interesante y nutritivo para mi conocimiento, me gustó mucho saber acerca de las etapas que transcurren en nuestra vida y como nos comportamos, como vamos desarrollando habilidades, madurez, criterio, como la salud mental se relaciona con nuestro crecimiento a lo largo de nuestra vida, como la psicología estudia nuestro comportamiento para tener un estudio completo de nosotros y así poder intervenir y ayudar con los problemas que presentemos tanto mentales como sociales, sabía que la psicología contaba con varios campos pero no sabía cuáles eran, de que trataban , o como se desarrollaban, estos temas me ayudaron a comprender aún más pienso yo sobre la salud y su relación con la psicología

BIBLIOGRAFIA

Psicología de la salud

Val Morrison y Paul Bennett

Revisores técnicos: María Xesus Frojan Parga
Víctor Rubio Franco

Departamento de psicología biológica y de la salud
universidad autónoma de Madrid

Equipo de colaboración: Ana Calero Elvira
Montserrat Montaña Fidalgo