



# ENFERMERIA

PSICOLOGIA Y SALUD

“ENSAYO”

LEN10EMC0620-A

MATRICULA:409420078

ALUMNA: YASHUA MANUELA PEREZ CARPIO

DOCENTE: LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

CICLO ESCOLAR: SEP2020

OBSERVACION DEL DOCENTE:

¿QUE ES LA PSICOLOGIA DE LA SALUD? .....	6
--	---

**C**

CICLO VITAL, ENVEJECIMIENTO Y CREENCIAS DE LA SALUD .....	7
CUATRO ENFOQUES DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.....	4

**E**

ETAPAS DE CRECIMIENTO ( ADOLESCENCIA) .....	8
ETAPAS DE CRECIMIENTO (ADULTES) .....	8
ETAPAS DE CRECIMIENTO (ENVEJECIMIENTO) .....	8
ETAPAS DE CRECIMIENTO (NIÑEZ).....	7

**I**

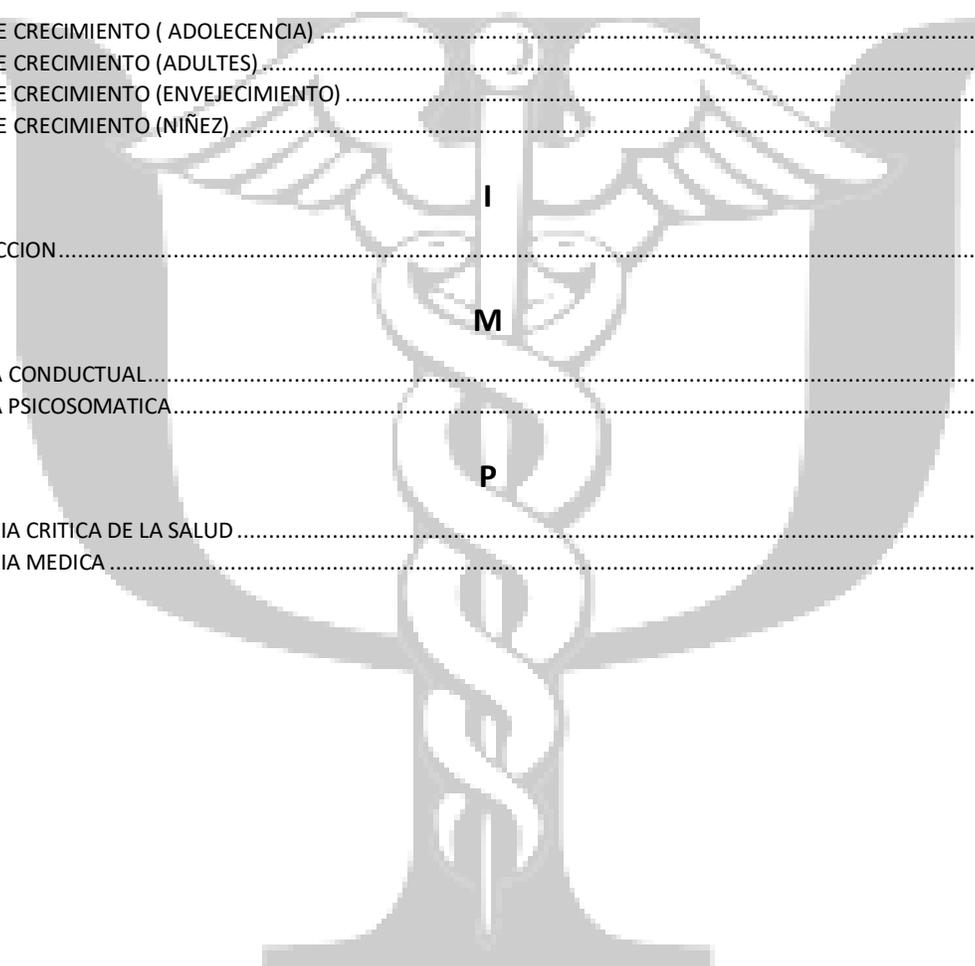
INTRODUCCION .....	7
--------------------	---

**M**

MEDICINA CONDUCTUAL.....	5
MEDICINA PSICOSOMATICA.....	5

**P**

PSICOLOGIA CRITICA DE LA SALUD .....	5
PSICOLOGIA MEDICA .....	4



## INTRODUCCION

LA PSICOLOGIA ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL EN NUESTRA VIDA, UNA DE LAS MAS IMPORTANTES ES LA PSICOLOGIA DE LA SALUD ESTA ENFOCADA EN LAS CAUSAS Y CONSECUENCIAS EN LOS HABITOS O RUTINAS FAMILIARES Y SOCIALES ENTRE OTRAS. ES UNA DISCIPLINA QUE SE A LLEVADO AÑOS TRAS AÑOS Y CON LA META DE MEJORAR DESARROLLANDO DISTINTOS PASOS O METODOS, ESTA DISCIPLINA ES PARTE DE NUESTRA VIDA, INFLUYE EN NUESTRA SALUD MENTAL Y FISICA DESDE LA NIÑEZ HASTA LA VEJES DESARROLLAMOS, ESTAS REPERCUTEN DE MANERA POSITIVA O DE MANERA NEGATIVA PRESENTANDOSE EN LAS ENFERMEDADES FISICAS Y MENTALES, SE HAN NOTADO QUE AL TENER CIERTOS HABITOS NEGATIVOS AFECTAN A NUESTRO CUERPO TALES COMO EL SOBREPESO U OBESIDAD AUSADOS POR ESTRÉS, ANSIEDAD, ENOJO O DPRESION, PROBLEMAS EMOCIONALES QUE LA PSICOLOGIA BUSCA PREVENIR ELIMINAR U CONTROLAR ESTAS PROBOCADAS POR PROBLEMAS CON EL AUTOCUIDADO Y CREENCIAS QUE NOS LLEVAN A RECAER A DAÑAR LA SALUD LO CUAL SES NECESARIO INFORMARSE DE CADA HABITO Y ACTIVIDA QUE REALISAMOS EN NUSTRO DIA A DIA PARA PREVENIR PROBLEMAS O DISMINUIR SI ES QUE YA LOS HEMOS ADQUIRIDO LOS CUALES EN BREVE MENCIONAREMOS PARA MANTENERLOS MAS INFORMADOS Y SEAN CONCIENTES DE LAS REACCIONES DEL CUERPO HUMANO Y NUSTRA MENTE DE LA SIGUIENTE MANERA VEREMOS A PROFUNDIDAD EL SIGNIFICADO CADA PUNTO RELACIONADO CON LA PSICOLOGIA Y NUSTRO CICLI DE VIDA.



## ¿QUE ES LA PSICOLOGIA DE LA SALUD?

LA PSICOLOGIA ES UNA DICIPLINA QUE SE ENCARGA ESTUDAR EL PROCESO MENTAL (EL COMPORTAMIENTO DE LAS PERSONAS), ESTA BUSCA EXPLICAR EL PORQUE DEL COMPORTAMIENTO, COMO INTERVENIR SI ES NECESARIO CON METODOS QUE ABARCAN LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS (SALUD Y SOCIAL).

LA PSICOLOGIA USA EL EMPIRISMO COMO UN PRINCIPIO BASICO, PERO ¿QUE ES EL EMPIRISMO?  
ES EL CONOCIMIENTO QUE ADQUIRIDO ATRAVEZ DE LA EXPERIENCIA (UN EVENTO VIVIDO).

LOS METODOS DE LA EPSICOLOGIA SON LOS SIGUIENTES

- OBSERVACION
- DEDUCCION DE LA PROBLEMÁTICA
- REUNION DE INFORMACION
- ANALISIS
- PENSAMOS EN UNA TEORIA
- APLICAMOS LA TEORIA

CUATRO ENFOQUES DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

1. PSICOLOGIA CLINICA DE LA SALUD: ESTUDIA Y DIAGNOSTICA PROBLEMAS MENTALES Y DE CONDUCTA (COMO SE RELACIONA) PARA SU PREVENCION.
2. PSICOLOGIA DE LA SALUD PUBLICA: SE ENCARGA DE BRINDAR INFORMACION SOBRE LOS METODOS DE SANIDAD ANTE ENFERMEDADES VIRALES.
3. PSICOLOGIA COMUNITARIA DE LA SALUD: SE ENCARGA DE INVESTIGAR Y TRASMITIR A GRUPOS DE PERSONAS COMO MANTENER SANA A LA COMUNIDAD EN LA QUE VIVEN.

COMO HEMOS MENCIONADO ANTES LA PSICOLOGIA BUSCA LA RAZON O UN PORQUE DE LA REACCIONES DEL SER HUMANO, PERO EN EL CASO DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD BUSCA CONOCER LAS RAZONES DE LOS COMPORTAMIENTOS QUE INFLUYEN EN LA SALUD YA SEAN ESTOS HABITOS DAÑINOS O MALAS CREENCIAS DE LA SALUD ESTA DESARROLLA:

- LA HIGIENE
- VISITAS PERIODICAS MEDICAS
- IDENTIFICAR FACTORES DAÑINOS A LA SALUD

LA EPSICOLOGIA MANEJA DISTINTOS CAMPOS COMO LOS SIGUIENTES:

PSICOLOGIA MEDICA

ES AQUELLA QUE INTERVIENE CON METODOS DE CURA A UNA ENFEMEDAD PARA LOGRAR INERVENIR O ELIMINAR EL PROBLEMA Y ESTA VUELVA EN UN ESTADO NORMAL(OPTIMO), SE ENFOCA EN PROBLEMAS MENTALES COMO LA ESCRISOFRENIA Y ALZHAIMER.

## MEDICINA CONDUCTUAL

ESTUDIA LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO POSITIVO Y NEGATIVOS RESPECTO AL AMBITO DE SALUD IMPLEMENTANDO TECNICAS DE PREVENCION Y REHABILITACION SIN TENER QUE UTILIZAR COMO BASE LA MEDICACION, APLICA METODOS NATIRALES ENTRE ELLOS TERAPIAS, PLATICAS DE APOYO Y AVTIVIDADES DE PRODUCTIVIDAD.

## MEDICINA PSICOSOMATICA

ESTUDIA LA CORRELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS DE TODAS LAS FUNCIONES CORPORALES TANTO NORMALES COMO PATOLÓGICAS ES DECIR LA RELACION ENTRE EL CUERPO Y LA AMENTE Y COMO CADA UNA INFLUYE ENTRE ELLAS, UN EJEMPLO ES EL ESTRÉS Y SU RECCIÓN NEGATIVA, EL ESTRÉS PUEDE CAUSAR ATAQUES DE PANICO, DOLOR DE CABEZA, CANSANCIO COORPORAL, NAUSEAS, APETITOS GRANDES QUE PUEDE REPECUTIR EN EL DAÑO DE LA SALUD Y HACERCE UN HABITO, LA MEDICINA PSICOSOMATICA BUSBA UN PUNTO INTERMEDIO ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO RELACIONANDOLOR PARA VER LA FUNCION EN CONJUNTO.

## SOCIOLOGIA MEDICA

COMO SU NOMBRE LO INDICA ESTA DICIPLINA ESTUDIA LA RELACION ENTRE EL COMPORYAMIENTO Y LA SOCIEDAD, ES DECIR, COMO EL SER HUMANO REACCIONA ANTE ESTIMULOS DADOS POR EL HAMBIENTE EN QUE SE ENCUENTRA Y COMO OTRO INDIVIDUO PUEDE INFLUENCIAR A OTRO PARA CAMBIAR SUS HABITOS, CREENCIAS Y GUSTOS; POR EJEMPLO LAS CULTURAS EN MEXICO RETOMANDO EL MES DE NOVIEMBRE, LA TRADICION ES DARLE OFRENDAS A NUESTROS MUERTOS PERO ADOPTAMOS OTRA TRADICION EN ESTE CASO LA FAMOSA CALABERITA DONDE INDIVIDUOS VAN DE CASA EN CASA PIDIENDO SULCE O PEQUEÑOS OBSEQUIOS, ESTE EJEMPLO ES PARA DEMOSTAR COMO UNA TENDENCIA IMPUESTA POR OTROS INDIVIDUOS PUEDE INFLUIR EN NUESTRA PERSONA.

## PSICOLOGIA CRITICA DE LA SALUD

COMO BIEN SU NOMBRE LO DICE ES AQUELLA QUE INTERVIENE Y ANALISA A LOS NUEVOS Y VIEJOS METODOS PSICOLOGICOS PARA VER SU FUNCIONALIDAD Y EFECTIVIDAD DE CADA UNA DE ELLAS A TRAVEZ DE CRITICAS, ESTA LLEVA 30 AÑOS VIGENTE ESTA TIENE LA PRIMERA PALABRA ES DECIR PUEDE DEBATIR Y VER ALGUN CAMBIO DE ELLA PARA MEJORAR EL SISTEMA Y BRINDAR UN RABAJO CONFIABLE A QUIENES LO REQUIERAN.

ES UNA DE LAS DICIPLINAS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD MAS IMPORTANTES YA QUE ESTA ARGUMENTA Y BUSCA DAR LA MEJOR HERRAMIENTA PARA EL APOYO DEL INDIVIDUO.

## CICLO VITAL, ENVEJECIMIENTO Y CREENCIAS DE LA SALUD

HABLEMOS DEL CICLO DE VIDA EL ¿QUE ES? Y ¿COMO SE COMPONE?, LA RESPUESTA ES LA SIGUIENTE NO ES MAS QUE LAS ACTIVIDADES QUE LEVAMOS A CABO, QUE SON REACCIONES A NUESTRO AMBIENTE SOCIAL Y FAMILIAR.

MENCIONAREMOS 3 FACTORES DEL PROCESO DE INTERACCIÓN

1. APRENDISAJE: ES LA EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTO QUE ADQUIRIMOS
2. LA EXPERIENCIA: ES LA REACCION HACIA ALGUNA SITUACION YA SEA QUE LA ESCUCHEMOS O LA PASEMOS.
3. MADURACION: ESTA ES LA APLICACION DEL APRENDISAJE ADQUIRIDO POR LA EXPERIENCIA.

ESTAS ETAPAS SON PARTE DE 4 FACTORES LOS CUALES SON

- CONIGTIVA
- COMUNICACIÓN
- ENFERMEDAD
- CUIDADO

ES NECESARIO CONOCER ESTOS PUNTOS DE LAS CUALES SALEN 4 PUNTOS IMPORTANTES QUE DE ACUERDO A LAS EDADES O ETAPAS DE UN SER HUMANO DESDE EL NACIMIENTO HASTA VIEJOS SON:

- 2 AÑOS: APRENDE Y RECONOCE POR SIMBOLOS DE ACUERDO A LO QUE VEA O TOQUE.
- 2 A 7 AÑOS: COMIENZA A COMUNICARSE CON PALABRAS Y PENSAR EN COMO LO HARA.
- 7 A 11 AÑOS: PIENSA MAS A PROFUNDIDAD Y ENTIENDE CON MAS CERTEZA SU ENTORNO.
- 12 A EDAD ADULTA: VE CON MADUREZ SU ENTORNO PIENSA, ANALISA Y ACTUA.

ETAPAS DE CRECIMIENTO (NIÑEZ)

HABLANDO DE LAS ETAPAS UNA DE LAS MAS IMPORTANTES ES LA NIÑEZ YA QUE ELLOS DESARROLLAN SENTIDO DE PERSEPCION ES DECIR LE DAN UN SENTIDO O SIGNIFICADO A LO QUE VEN, ESCUCHAN Y TOCAN, SUS MENTES PASAN POR UN PROCESO DE RECONOCIMIENTO Y GUARDAN LA INFORMACION QUE ADQUIEREN COMO SI FUERAN ESPONJAS, ESTA PERSEPCION AYUSARA A SU DESARROLLO Y LA MANERA EN LA QUE SE DESENVUELVEN EN SU ETAPA DE CRECIMIENTO, DURANTE ESTA ETAPA HAY QUE CONSIENTIZAR A LOS NIÑOS SOBRE SU AUTOCUIDADO Y QUE ES LA SALUD COMO SU IMPORTANCIA, Y LA NO FOMANTACION DE LAS CREENCIAS ERRONEAS SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD ES DECIR ASUMIR EL CONTROL PERSONAL. OTRO DE LOS PUNTOS A TOMAR ES LA ADOLESCENCIA OTRAS ETAPA EN LA CUAL EL RAZONAMIENTO SE AGUDISA, LA PERSEPCION ES MAS CLARA, SE PRESENTAN CAMBIOS FISICOS Y MENTALES SE CREE QUE ES LA ETAPA DE LA INDEPENDENCIA ES DECIR NOS SENTIMOS HABLES Y CON CAPACIDADES FUERTES YA SEA ESTA DE MANERA

- FISIOLÓGICA
- PSICOLÓGICA

ETAPAS DE CRECIMIENTO (ADOLESCENCIA)

UNO DE LOS PROBLEMAS DE UN ADOLESCENTE ES QUE SE VALE DE LA SOCIEDAD ES DECIR BUSCA UNA APROBACION O ES MAS DEBIL EN EL SENTIDO EMOCIONAL LO CUAL PUEDE SER INFLUENCIADO CON FACILIDAD YA SEA AQUE ADQUIERA MALOS HABITOS Y MENOS AUTOCONTROL CON SU SALUD ESTO DEPENDERA DEL LO QUE HAYAN ADQUIRIDO DURANTE SU INFANCIA POR TAL MANERA DEBEN DE DARSE CONSEJOS PREVENTIVOS PARA NO AFECTAR SU ESTADO DE SALUD.

#### ETAPAS DE CRECIMIENTO (ADULTES))

LA SIGUIENTE ETAPA ES LA ADULTES QUE SE DA DE LOS 17 A 40 AÑOS EN ESTA ETAPA SE CREE QUE SE ALCANZADO LA MADUREZ Y LA MAYOR PARTE DE NUESTRAS EXPERIENCIAS SON VIVIDAS EN EL TRASCURSO DE LOS 17 A 40 AÑOS ES DECIR TRABAJO, HIJOS MATRIMONIO ESTUDIOS TERMINADOS EN CIERTO ASPECTO ENTRE OTRAS COSAS, LA EDAD ADULTA ESTA DIVIDIDA EN PARTES ES DECIR EDAD ADULTA (17-40 AÑOS), TERCERA EDAD (40-60 AÑOS) Y MAYORES (60 Y MAS AÑOS), A LA EDAD ADULTA UNO ES MAS CONSCIENTE DE SU IDENTIDAD GUSTOS, DISGUSTOS, FORTALEZA, ETC.

LA ADULTES ES LA ETAPA EN LA CUAL LA CONCIENCIA ESTA PRESENTE Y MAS ACTIVA, AQUÍ ES DONDE SE NOTA LA IMPORTANCIA DE LOS ADQUIRIDO EN LA NIÑEZ NO SIEMPRE LA EDAD ADULTA PUEDE DEFUNDIR MADUREZ POR LO CUAL Y YA ANTES MENCIONADO AQUÍ ES DONDE APLICA LO APRENDIDO SOBRE SU AUTOCUIDADO Y DE LA MISMA TRASMITE SUS CONOCIMIENTOS A TERCEROS.

#### ETAPAS DE CRECIMIENTO (ENVEJECIMIENTO)

POR ULTIMO EL ENVEJECIMIENTO ESTA ETAPA SE DA DE MANERA NATURAL ES PARTE DE LA VIDA EL UNICO PROBLEMA ES LA FACILIDAD CON LA QUE SE CONTRAE LAS ENFERMEDADES, UNO DE LOS FACTORES ES LA MALA ALIMENTACION QUE SE A LLEVADO DURANTE LOS AÑOS 80 EL CAMBIO DESTRUCTIVO DE LA ALIMENTACION Y LAS NUEVAS TENDENCIAS MODAS IMPUESTAS QUE ADQUIRIMOS, ES UNA DE LAS MANERAS EN QUE EL SER HUMANO ES PERSUADIDO.

EL ENVEJECIMIENTO EN LOS ULTIMOS AÑOS A CAMBIADO DRASTICAMENTE, ES DECIR YA NO TENEMOS ESA VITALIDAD, AHORA ES MENOS RECURRENTE QUE UNA PERSONA VIVA MAS DE 60 AÑOS YA QUE LOS HABITOS Y ADICCIONES HAN DETERIORADO ESA ESTABILIDAD DE NUESTRO CUERPO PARA DURAR MAS TIEMPO, OTROS FACTORES SON LOS PROBLEMAS MENTALES TALES COMO ALZHEIMER ESTO CLARAMENTE ES NATURAL. LAS PERSONAS MAYORES NECESITAN MAS CUIDADOS Y ATENCION YA QUE SON MAS PROPENSAS A CONTRAER ENFERMEDADES, EN LOS ULTIMOS AÑOS EL INDICE DE MORTALIDAD A AUMENTADO Y POCOS LLEGAN A LA VEJES, UN PORCENTAJE MUY PEQUEÑO LOGRA LLEGAR A LOS 60 O MAS, POR LO CUAL SE BUSCA CONTROLAR Y PREVENIR ESTOS DAÑOS CON METODOS DE CONCIENCIALIZACION DESDE LA NIÑEZ PARA QUE EL TIEMPO DE VIDA SEA MAS EXTENSO Y LOGREMOS DISMINUIR EL PORCENTAJE DE MORTALIDAD DE LA EDAD ADULTA Y PODER LLEGAR A LA VEJES, UNO DE LOS FACTORES INFLUYENTES ES LA POCA ACTIVIDAD FISICA POR LOS ADULTOS MAYORES YA QUE SE CREE QUE A UNA EDAD AVANZADA NO SE DEBE FORZAR AL CUERPO POR QUE ES MAS DEBIL, FRAGIL Y HAY POCA CONDICION FISICA Y ESTO AFECTARA A SU SALUD.

## CONCLUSION

CON BASE A LA LECTURA PUEDO DECIR QUE LA PSICOLOGIA ES MUY IMPORTANTE EN NUESTRO DIA A DIA YA QUE ESTA ES UNA HERAMIENTA QUE NOS AYUDA A MEJORAR PARTE DE NUSTRA RUTINA CON IDEAS E INFORMACION QUE NOS AYUDA EN NUSTRA SALUD MENTAL LA CUAL SE MENCIONO ANTES REPERCUTE EN NUSTRA SALUD FISICA, TAMBIEN E ENTENDIDO LA IMPORTANCIA DE RAZONAR Y DE LA INFLUENCIA DE INDIVIUOS EXTERNOS A NOSOTROS, COMO TAMBIEN, LA FAMILIA Y NUSTRA SICIEDAD PUEDE CREEAR CREENCIAS NEGATIVAS QUE NOS PUEDEN INDUCIR A LA TOMA DE MALAS DICSICIONES QUE NOS LLEVAN A TOMAR HABITOS NEGATIVOS Y DAÑINOS.

EN LA LECTURA MENCIONA LAS ETAPAS DEL CICLOVITAL ESTAS SON MUY IMPORTANTES RECONOCERLAS YA QUE ESTAS NOS MENCIONA QUE DESDE LA ETAPA DE LA NIÑEZ UNO DEBE DE APRENDER COMO BASE EL AUTOCUIDADO Y CONTROL EMOCIONAL, COMO IDENTIFICAR Y DISTINGUIR ENTRE LO MALO Y LO BUENO, PARA QUE EN NUSTRA ETAPA DE CRECIMIENTO EN ESTE CASO LA ODOLENCIA DONDE UNO ES MAS PROPENSO A SER INFLUENCIADO Y A TENER LAS EMOCIONES A FLOR DE PIEL TENGAMOS DE MANERA CONCIENTE EL CUIDADO PERSONAL HACIA NUESTRA SALUD ESTA IMFORMACION DEBE DIFERENCIAR ENTRE LAS ACCIONES MALAS Y BUENAS PARA QUE EN NUSTRA ETAPA DE MADUREZ (ADULTA) VIVAMOS DE LA MANERA MS TRAQUILA Y SALUDABLE, AL FINAL LO QUE HACEMOS REPERCUTE EN NUSTRA SALUD.



## Bibliografía

BENNET, V. M. (2008). PSICOLOGIA DE LA SALUD. En V. MORRISON. MARID: PEARSON EDUCACION, S.A...

