

**TEMA:** CICLO VITAL, ENVEJECIMIENTO Y CREENCIAS SOBRE LA SALUD, Y QUE ES LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD.

**MATERIA:** PSICOLOGÍA Y SALUD.

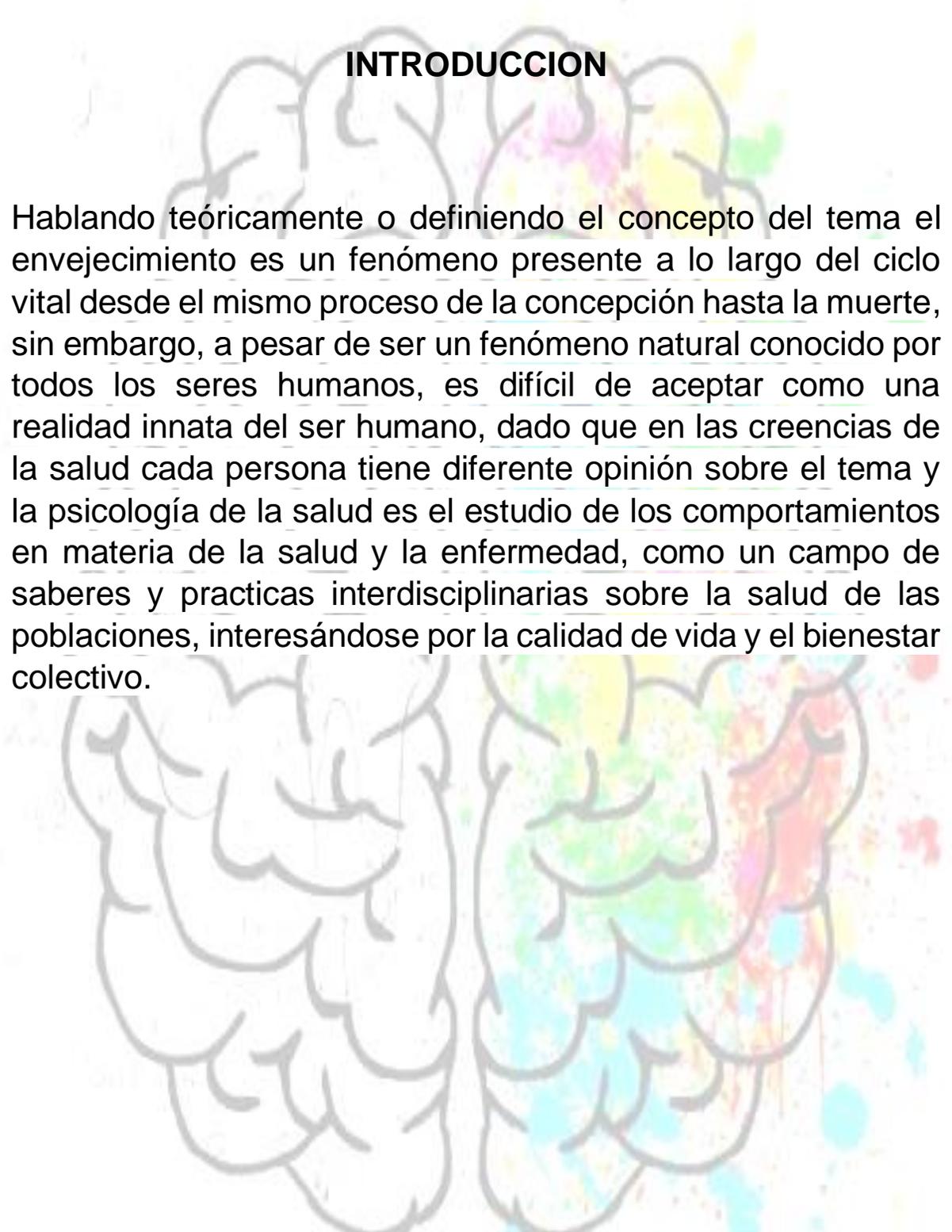
**CUATRIMESTRE:** PRIMERA CARRERA: LIC. ENFERMERÍA

**NOMBRE DEL ALUMNO(A):** CABALLERO ESPINOSA DULCE MARÍA

# ENSAYO

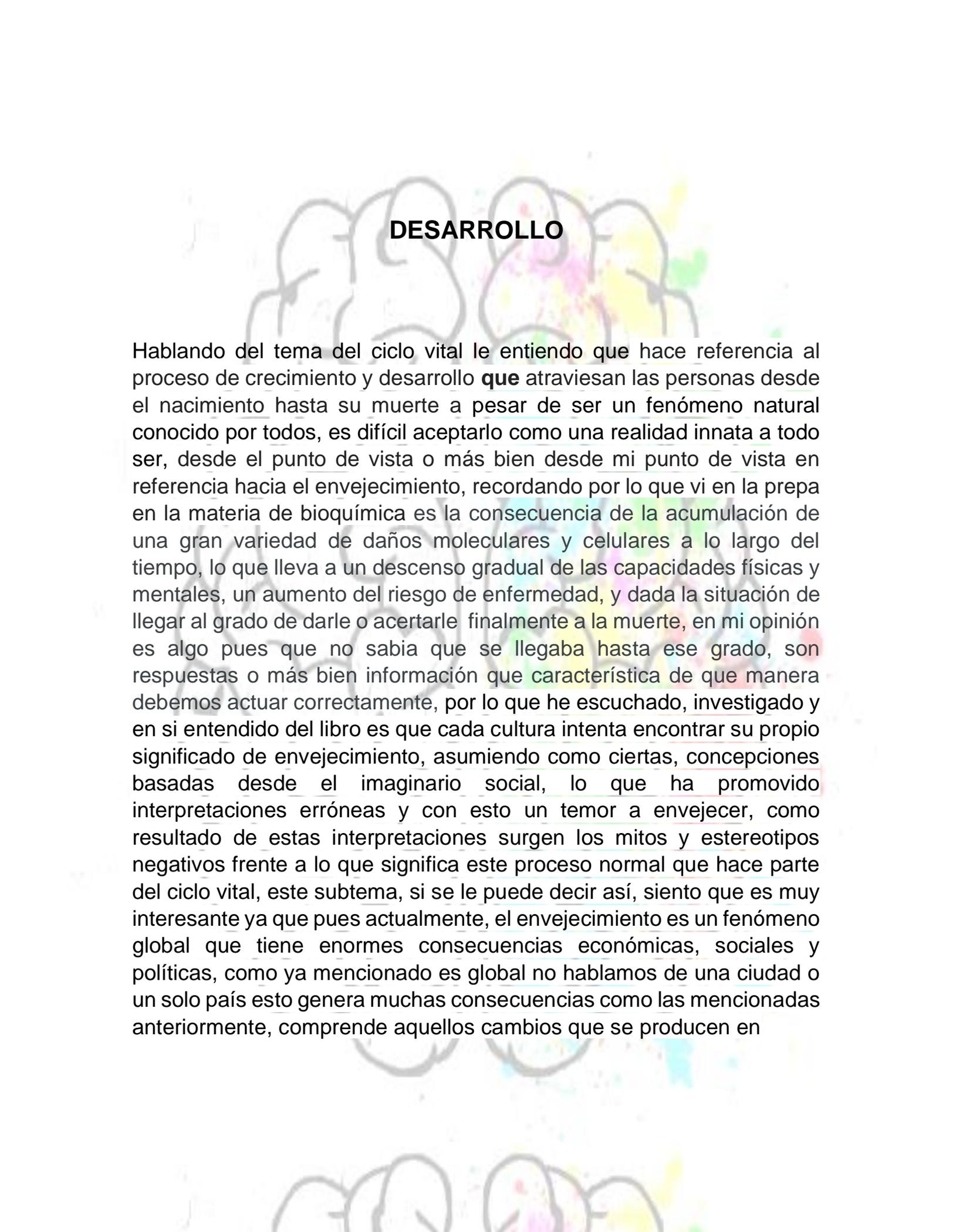
**DOCENTE:** SÁNCHEZ HERNÁNDEZ LUIS MIGUEL

**SEPTIEMBRE- DICIEMBRE 2020**



## INTRODUCCION

Hablando teóricamente o definiendo el concepto del tema el envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte, sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos los seres humanos, es difícil de aceptar como una realidad innata del ser humano, dado que en las creencias de la salud cada persona tiene diferente opinión sobre el tema y la psicología de la salud es el estudio de los comportamientos en materia de la salud y la enfermedad, como un campo de saberes y practicas interdisciplinarias sobre la salud de las poblaciones, interesándose por la calidad de vida y el bienestar colectivo.

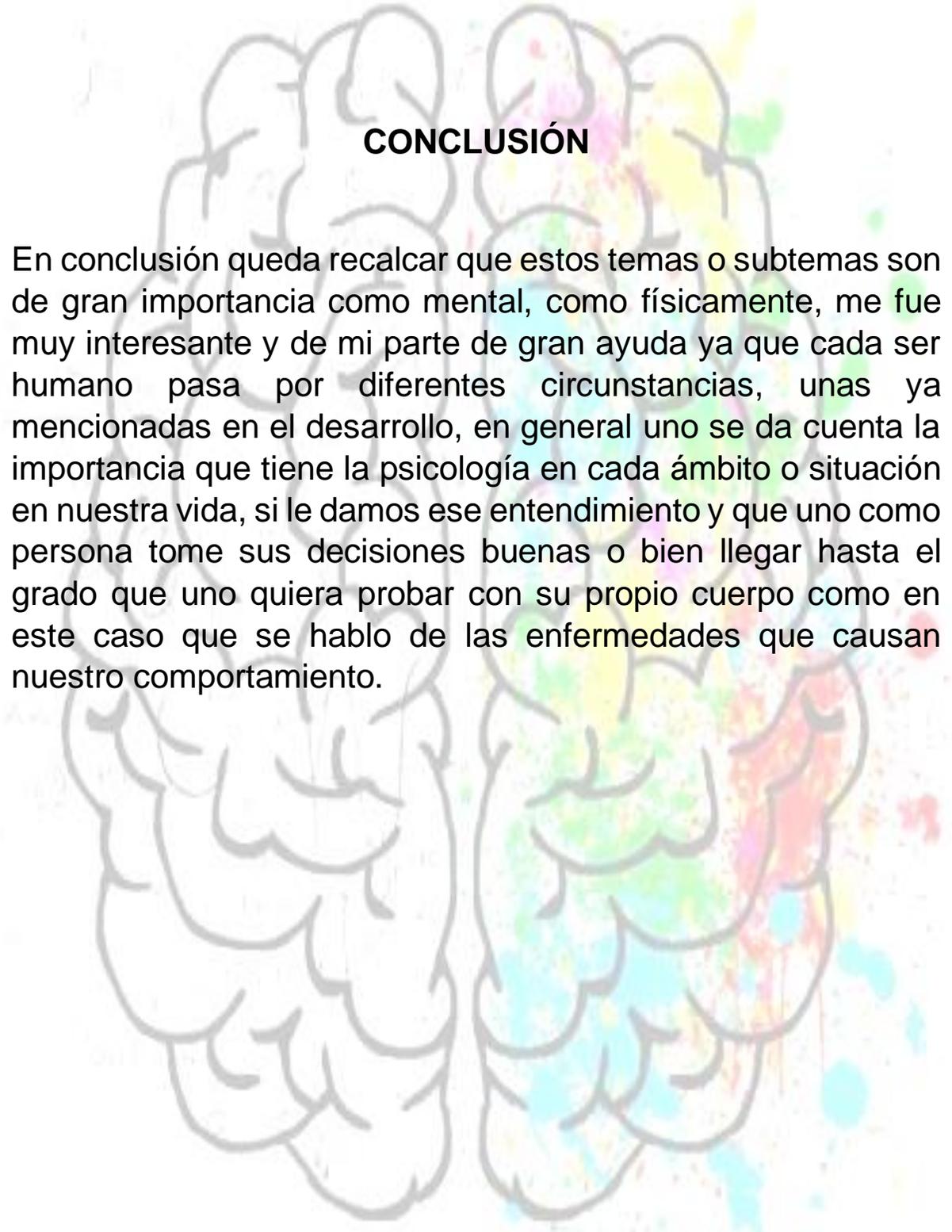


## DESARROLLO

Hablando del tema del ciclo vital le entiendo que hace referencia al proceso de crecimiento y desarrollo **que** atraviesan las personas desde el nacimiento hasta su muerte a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser, desde el punto de vista o más bien desde mi punto de vista en referencia hacia el envejecimiento, recordando por lo que vi en la prepa en la materia de bioquímica es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y dada la situación de llegar al grado de darle o acertarle finalmente a la muerte, en mi opinión es algo pues que no sabía que se llegaba hasta ese grado, son respuestas o más bien información que característica de que manera debemos actuar correctamente, por lo que he escuchado, investigado y en si entendido del libro es que cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, asumiendo como ciertas, concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer, como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo vital, este subtema, si se le puede decir así, siento que es muy interesante ya que pues actualmente, el envejecimiento es un fenómeno global que tiene enormes consecuencias económicas, sociales y políticas, como ya mencionado es global no hablamos de una ciudad o un solo país esto genera muchas consecuencias como las mencionadas anteriormente, comprende aquellos cambios que se producen en

cualquier célula o sistema orgánico en función del tiempo, independientemente de cualquier influencia externa o patológica como la enfermedad, como sabemos cuando mencionamos la palabra envejecimiento uno le viene a la mente un ser humano a la edad de 50 años en adelante pero cabe redactar o bien afirmar que no específicamente hablamos de solo esa edad queda claro que es ciclo vital desde que nacemos, conforme a nuestro desarrollo hasta llegar la muerte nadie se escapa de ese ciclo en el libro hace referencia a todos, en que uno de adulto si tiene hijos enseñarles o darles a entender que es importante que vayan a aprendiendo con el tiempo a responsabilizarse de su propia salud por que si no obtenemos éxito a eso afectara su comportamiento al pasar del tiempo, y ahora hablando sobre la adolescencia o pubertad es un cambio que todo ser humano va pasar como físicamente, como psicológicamente que nos puede afectar a la percepción propia, como bien sabemos esa etapa es de los 11 años y 13 años hasta los 18 años si se le puede poner ese límite, es donde mas se produce cuando las personas se preparan para la independencia y los homólogos tienen más credibilidad que los padres, a mi parecer supongo que es ahí donde entra la rebeldía me imagino, bueno para no irme tan larga conforme pasan los años son diferentes los comportamientos, enfermedades, conocimientos, ahora hablando de la psicología de la salud, hay muchas situaciones mas bien muchas enfermedades, que su origen es totalmente psicológico y no físico entonces como es que nuestros sentimientos y comportamiento afectan directamente a nuestra salud, un ejemplo seria el cáncer es que no todo viene de algo psicológicamente si no su origen es totalmente orgánico, aunque si existe enfermedades que si tienen realmente un origen psicológico los mas populares si se puede decir así, como la anorexia o la bulimia que son enfermedades que afectan al peso corporal de una persona pero tiene que ver con un problema de percepción de la imagen que esto afecta a nosotras las mujeres, en la clase de hoy me pareció

muy interesante sobre el ejemplo de los problemas estomacales que dice que se causan por trabajar mucho y si es lógico como usted menciono ya que a veces uno al trabajar mucho se olvida de comer, de desayunar a las horas que uno debe consumir sus alimentos, y obvio los problemas mas conocidos al actuar así es como la gastritis o ulceras en el estómago, a veces vamos al médico nos recetan equis cosa pero en si ni nos preguntan la raíz del malestar nos recetan cosas y que a veces ni van o si si pensamos que solo el medicamento va hacer todo el trabajo y no hay ningún cambio de comportamiento o de estilo de vida, por que si ponemos en practica el estilo de vida nos ayudara más y es más efectivo, inclusive que el medicamento que nos recetaron, por que si seguimos con el mismo estilo de vida vamos seguir consume consume esos medicamentos solo para el malestar y no estaremos combatiendo el verdadero origen del problema, otro gran ejemplo fue lo que mencione en clase sobre la vesícula tengo familiares los cuales ya no la tienen se operaron, unas de sus causas son la ira, llorar a profundidad o guardarse el coraje retenerlo y no sacarlo es donde uno llega al grado de no querer tener ese órgano, en fin la medicina trata directamente las enfermedades, mas no se interesa en prevenirla, todos sus esfuerzos se enfocan en el tratamiento y diagnóstico, de hecho muchas enfermedades físicas o biológicas tienen raíces, causas psicológicas como la gastritis, la obesidad y la colitis nerviosa como ya mencionada, más entendible sobre el subtema es que la salud no se trata de no tener alguna enfermedad, sino que también implica el estar bien con el entorno; el bienestar físico, social y psicológico la psicología aparte de estudiar las emociones, pensamientos y conducta está relacionada con la salud, es decir, busca comprender los factores que involucran el proceso de una enfermedad.



## **CONCLUSIÓN**

En conclusión queda recalcar que estos temas o subtemas son de gran importancia como mental, como físicamente, me fue muy interesante y de mi parte de gran ayuda ya que cada ser humano pasa por diferentes circunstancias, unas ya mencionadas en el desarrollo, en general uno se da cuenta la importancia que tiene la psicología en cada ámbito o situación en nuestra vida, si le damos ese entendimiento y que uno como persona tome sus decisiones buenas o bien llegar hasta el grado que uno quiera probar con su propio cuerpo como en este caso que se hablo de las enfermedades que causan nuestro comportamiento.



## **BIBLIOGRAFIA**

[www.pearsoned.co.uk/morrison](http://www.pearsoned.co.uk/morrison)

### **Psicología de la salud**

Val Morrison y Paul Bennett

Revisores técnicos:

María Xesús Froján 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