



**Teresa Del Carmen Santiz Toledo**  
**Enfermería**

**Ensayo**

**Materia: Psicología y Salud**

**Docente: Luis Miguel Sánchez Hernández**

**Ocosingo, Chiapas a 11 de septiembre del 2020**

## INTRODUCCION

En este ensayo hablo de la lectura del libro de psicología de la salud Morrison, en el cual escribo con mis propias palabras y a mi comprensión cada uno de los temas sugeridos por el docente.

Conforme fui leyendo me di cuenta y pude responder algunas de mis dudas las cuales explico aquí mismo, cabe aclarar que en ciertas partes doy ejemplos acerca de mi vida, así como también interfiere hablando de otras lecturas o frases que he escuchado o leído.

En esta lectura se abordan temas que vimos en clases y otras nuevas; pero entendibles y fáciles de comprender, el cual espero con ansias tratan en clase.

No tengo una buena coordinación con la escritura, pero espero que mis palabras al dar mis ideas sean entendibles. Espero que este ensayo sea de su agrado.

Lo que yo comprendí acerca de este tema es que la psicología influye demasiado en la salud y también afecta en el proceso del envejecimiento; ya que algunas enfermedades que son graves creemos que nos afectarán en una edad adulta, está demostrado que, entra mucho el tema de la psicología tanto es así que en la encuesta que menciona el libro; dice que, jóvenes con las edades de 2 a 24 años un aproximado de la cuarta parte sufren enfermedades de larga duración.

En lo personal nunca me había puesto a pensar en como dependiendo de la edad asociamos las enfermedades. El tema de la teoría del desarrollo abarca mucho acerca de la mente de un niño, adolescente y adultos, en como es diferente el razonamiento que usamos para decir las cosas y expresarnos. Un niño menor de 7 años asocia la enfermedad del resfriado con que una persona estornuda mucho y se basa más en un punto de vista mágico. Un niño ya entre 8 y 11 años explica la enfermedad de una forma en que entiende que existen síntomas, causas y cuidados.

En la adolescencia el pensamiento es mas claro donde asocian los malestares físicos que se da en el cuerpo, así como también ya relacionan que la mente esta conectada con el cuerpo, es decir, el estrés y cansancio pueden ser causa de una enfermedad; aunque cabe recalcar que no todos llegan a ser conscientes de ello.

Los niños son incomprensibles acerca de su entorno, por ejemplo: cuando una persona esta enferma, el no procesa de como una enfermedad es un impedimento para jugar con ellos. Una de mis experiencias que viví fue cuando falleció mi bisabuela en el cual vi que un niño estaba jugando por el cuarto de la bisabuela muy normal y gritando, fue muy curioso porque una prima pequeña dijo que la abuela ya estaba en el cielo, pero no estaba llorando, lo dijo de una forma normal. Son niños no tiene nada de malo en la forma en la que piensan; pero en ese momento fue muy intrigante ver que los dos pensaban de formas distintas a pesar de tener la misma edad, con forme a la lectura me doy cuenta que el pensamiento depende del sexo y no solo porque sean menores.

En cuanto a los adolescentes ya somos mas conscientes de que algunas enfermedades influyen por las acciones que tomamos, somos mas conscientes de como se producen las enfermedades y los medicamentos que existen.

En una edad adulta las personas son mas responsables de no hacer cosas arriesgadas que les genere una enfermedad, ya que prefieren enfocarse en sus estudios, trabajo o matrimonio recordando que están en plena juventud, pero es cierto que no en todos los casos se da lo mismo, ya que en un matrimonio el hombre suele tener una mejor salud a cuando estaba soltero; supongo que es porque ya tiene a su pareja que cuide de él, en cambio para la mujer si es ama de casa se la pasa cansada o estresada y no goza de un a buena salud.

El libro describe muy bien la parte del envejecimiento ya que es muy cierto que las personas mayores dejan de hacer sus actividades diarias por la edad. Por ejemplo: dejan de cuidarse; ir a revisarse al doctor. Pues creen que tener dolor o enfermarse es parte del envejecimiento, no todas las personas mayores sufren de incapacidad y hay una cierta cantidad muy minuciosa que si cuida de su salud. Cando llegan a cierta edad las personas mayores suelen pensar negativamente en las cosas que realizaron y suelen pensar que entrar a una edad de vejez es cuestión de invalides, es decir, de que tendrán que depender del cuidado que les de otra persona y esperar al día de su muerte. Aunque esta demostrado que las personas sin preocupaciones y felices envejecen menos.

¿Por qué las personas suelen decir que es lamentable el hecho de que fallezca un niño a que fallezca una persona mayor? Pues bien, suelen decir eso ya que un bebé o un niño o asta un adolescente no ha vivido lo suficiente para disfrutar de la vida y una persona mayor que tiene cierta edad es normal de que esto suceda.

La psicología se relaciona con la salud puesto que las emociones y actitud de las personas se puede reflejar su salud. Esto se relaciona mucho ya que una persona que suele estar de mal humor le da dolor de cabeza y esto ocasionado por su estado de ánimo. La psicología no solo estudia las emociones sino también el entorno que afecta a una persona y en ciertos casos interviene para prevenir riesgos.

La psicología en relación con la salud trata de ayudar a comprender el hecho de como nuestros pensamientos y acciones pueden llevarnos a tener una enfermedad, es decir, sabemos como nos enfermamos de gripe o porque nos da dolores de estómago; pero no comprendemos del todo cuando por mas de que tomemos algún medicamento a veces estos no funcionan. Es aquí cuando esta interviene, por ejemplo el dolor de estómago; estas tomando el medicamento pero tus hábitos no han cambiado, el lavarte las manos, comer a tus horas y también alimentarte bien y no comer comida chatarra no ayuda a que mejores.

Solía pensar que eso de que el estado de animo o hacer corajes te causan enfermedades era mentira; mi abuela decía mucho que enojarse no es bueno porque causan dolores pero la verdad yo pensaba que eso se debía otras causas y no solo por enojarse y que las personas exageraban y decían eso. No fue hasta que una vez me llevaron al psicólogo ya que no tenia un tratamiento para mi problema del corazón y me explicaron que mis ataques se debían a que no controlaba mis emociones y que me asustaba mucho el hecho de interactuar con los demás, en ese momento entendí un poco de como si afectaba.

Normalmente relacionan la psicología con una persona que esta enferma de la mente, es decir, que está loca y considero que eso es malo ya que el ir con un psicólogo no significa que uno este loco; sino que busca ayuda por algún problema que afecta con su persona o en mi caso por no saber la causa de mis ataques e ir con un psicólogo no es malo, todo lo contrario.

En una parte del libro hace mención de que calcularon el concepto que tienen los niños acerca de que entienden por enfermedad y que en cada pregunta cambiaban algunas palabras para ver las distintas respuestas que daban. Una vez leí acerca de ello; que las personas tendemos a asociar palabras de una manera agresiva o de una manera mas pacifica; donde algunas palabras se hacen sonar de una manera mas peligrosa o grave que otras donde se relacionan con menos peligro y de riesgo, es algo así como jugar con la mente.

## CONCLUSION

Me agrado demasiado leer el tema ya que en ella pude resolver algunas dudas de lo veo o que a veces leo y esto lo retroalimenta. Es el caso con lo del envejecimiento antes tenia mis dudas de por que algunas personas mayores seguían con su vida ejercitándose, cuidando de su salud y despreocupados; así como algunos dejaban decaerse por completo. Considero que esto pasa con muchas de las personas mayores por el echo de envejecer para ellos significa que no son de ayuda o que el enfermarse o tener dolores es muy normal y que es parte de envejecer, si hay dolores y perdidas sensoriales tanto como motrices, pero eso no significa que uno deba deja de cuidarse.

También entender como son los pensamientos de los niños en cuestiones de la enfermedad, la verdad yo no me había cuestionado eso; la mayoría de mis primos son menores que yo y convivir con ellos es gracioso, pero nunca me cuestione de como es que ellos toman las cosas.

La psicología si esta relacionada con la salud y además tiene distintas ramas que al igual son importantes.

## **BIBLIOGRAFIA**

- LIBRO: Psicología de la salud Morrison.