



**Nombre del Alumno: Elvia Velasco  
Castellanos**

**Nombre del Profesor: Liliana Villegas  
Lopez**

**Nombre del trabajo: Importancia de  
implementar la psicología en el área de  
enfermería**

**Materia: psicología y salud**

**Grado: 1°cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

Buenos Aires Pantepec, Chiapas a 23 de septiembre de 2020.

# La importancia de implementar la psicología en el área de enfermería.

## **Introducción.**

La psicología de la salud es el producto de una nueva forma del pensamiento en salud, que considera la dimensión psicosocial en el proceso salud-enfermedad en el nivel conceptual metodológico y en la organización de los servicios de atención a la población.

Desde la promoción de estilos de vida saludable, la adopción de conductas preventivas, la optimización del diagnóstico y el tratamiento, la rehabilitación del enfermo hasta los aspectos relacionados con el cuidado del paciente terminal, la psicología de la salud juega un papel importante desde la prevención primaria de la salud hasta ayudar a bien morir.

## **Desarrollo.**

La **psicología** es la ciencia que estudia el comportamiento de los organismos, para lo cual recurre al método científico para estudiar las variables que influyen en la conducta de las personas, al nivel cognitivo, emocional, y motor. El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

Cuando hablamos de conducta apuntamos primeramente, a las actividades claras y evidentes observables por los demás: su caminar, hablar, su actividad cotidiana, a esta conducta se le denomina conducta evidente por ser extremadamente observable.

La conducta humana viene dada por reacciones adaptativas a los estímulos ambientales, la psicología estudia la conducta del hombre a partir de la observación de su comportamiento y sus condiciones, existen factores influyentes, como son los factores biológicos y los factores ambientales o de socialización, estos últimos refiriéndose a la influencia de la familia, los amigos y la sociedad en el comportamiento de todo individuo.

El comportamiento humano es la forma en que las personas manifestamos nuestros sentimientos, nuestro agrado o disgusto por el entorno en el que vivimos. Es de suma importancia conocer las fases en las que se fundamentan nuestro comportamiento,

para así entender que somos mucho más que un sistema orgánico y sumergirnos en el inmenso y desconocido mundo que tenemos dentro de nuestra mente.

**“la salud es el completo bienestar físico, mental y social y no Simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades”.**

Entre las principales aportaciones de la psicología de la salud están: la promoción de estilo de vida saludable, prevención de enfermedades modificando hábitos insanos Asociados a enfermedades, tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, el sida etcétera.

En estos casos los psicólogos trabajan junto a otros especialistas de la salud, combinando los tratamientos médicos habituales junto con los tratamientos psicológicos.

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico, sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes.

Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de curación, el estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, extendiéndose desde la enfermedad cardíaca coronaria al cáncer y supresión del sistema autoinmune.

Puede deducirse que a la psicología corresponde un papel decisivo en el esclarecimiento de los problemas que están más relacionados con los estilos de vida y en la búsqueda de medios eficaces para la promoción de salud y la adopción de conductas preventivas.

En relación con esto, se trabaja por estimular las principales conductas relacionadas con los estilos de vida que constituyen comportamientos protectores, tales como la práctica regular de ejercicios físicos, las prácticas nutricionales adecuadas, la reducción de consumo de sustancias tóxicas, las prácticas de seguridad y protección, prácticas adecuadas de higiene, participación en programas promocionales y preventivos, aprendizaje de recursos personales para minimizar la acción del estrés, entre otros.

Son conductas en la que toma parte un individuo, cuando goza de buena salud, con el propósito de prevenir la enfermedad, éstas incluyen un amplio abanico de conducta, desde dejar de fumar, perder peso, hacer ejercicio hasta comer adecuadamente.

Este contexto comprende una constelación de factores personales, interpersonales, ambientales, institucionales, que incluyen aspectos como política pública, ambiente físico y social, prácticas institucionales e influencias interpersonales.

El paciente debe tener la posibilidad de vivir a plenitud y con la máxima lucidez, si así lo desea, la última etapa de su vida y esto lo va a lograr en buena medida en dependencia del sentido que se le haya dado a ella.

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.

Tener 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 necesaria es la de ponerse en la piel del paciente y conocer las distintas fases y sensaciones que se viven a la hora de asumir una enfermedad.

- **Negación.**

la primera reacción ante una enfermedad es negar la evidencia. Es probable que el paciente cuestione el diagnóstico médico, 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 en Fuentes inadecuadas.

Lo mejor durante este proceso es decirle que cuando esté dispuesto de hablar de ello, te lo haga saber, siempre dejándole su espacio y tiempo.

- **Irá o enfado.**

La segunda será la ira o enfado, durante este periodo se convierte en un paciente difícil y exigente, que descarga su cólera sobre los que lo rodean. En este punto cuando la paciencia, la capacidad de escuchar 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.

- **Negociación.**

En la tercera fase está la negociación: el enfermo intenta llegar a acuerdos o promesas para minimizar la situación y estar en paz consigo mismo.

- **Depresión.**

En la siguiente fase aparece la depresión, sentimientos de inutilidad y tristeza por no poder hacer las mismas cosas que hacía antes, esta pena elimina las ganas de seguir adelante y puede derivar en una depresión si no es tratada a tiempo, en esta parte puede ayudar el enfermero al paciente en recordarle que es normal tener

algunos días buenos y otros malos, qué puede llorar y desahogarse, ya que forzarle a estar alegres 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.

- **Aceptación.**

Si el enfermo ha superado las fases anteriores es cuando por fin acepta la dolencia como una parte más de su vida, en 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 todavía puede tener un futuro a pesar de que su energía y capacidades físicas estén limitadas de algún modo.

Tanto los psicólogos como las enfermeras, tienen un objetivo común de atender las necesidades emocionales y biológicas de sus pacientes.

Aunque las enfermeras a veces proporcionan atención muy básica, tienen la importante tarea de apoyar a los pacientes para que desarrollen su capacidad de ser independientes.

### **Conclusión:**

La psicología de la salud debe incluir la intervención psicológica en todos los momentos de evolución de la enfermedad, para mejorar el cumplimiento sistemático de las preinscripciones médicas, a la optimización del descanso y el manejo del estrés vital, al incremento del apoyo social, familiar y comunitario, a la atención de la invalidez y en la rehabilitación, en toda una serie de Campos que tienen a la atención primaria y hospitalaria como escenario. Se debe trabajar también por elevar cada vez más la eficiencia de la intervención psicológica.