



**Nombre de alumno: Natalia Betsabe  
Gómez Guzmán.**

**Nombre del profesor: Hilaria  
Hernández Moreno.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Fundamentos de enfermería  
III.**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

**Ocosingo Chiapas a 10 de junio de 2021**

## Introducción

En el presente se abordarán temas de la unidad dos de la antología fundamentos de enfermería 3, el cual corresponde al tema de elementos de los cuidados holísticos.

Esta unidad trata principalmente sobre el cuidado con enfoque holístico hacia los pacientes, y de cómo esto mejora la relación y salud de la persona que requiere de servicios enfermeros, las enfermeras holísticas son las que cuidan y se preocupan por el paciente, son los que realmente ejercen su profesión correctamente, con el único objetivo es de que el paciente restablezca y mejore su salud.

Comprender a los pacientes y desarrollar una buena relación con ellos aumenta las posibilidades de una buena recuperación, acompañado de una actitud positiva y optimista.

Los elementos de los cuidados holísticos son un conjunto de subtemas que se desarrollaran en las siguientes páginas, así como también como ser una enfermera holística y en donde se puede aplicar y como se debe realizar este tipo de cuidados.

## ELEMENTOS DE LOS CUIDADOS HOLÍSTICOS.

Bienestar, salud y enfermedad.

Las enfermeras y enfermeros deben saber identificar qué problema aqueja al paciente y cómo este afecta a su estado de salud, para así poder comprender al paciente (actitud, conducta, emoción). También el enfermero debe enfocarse en el entorno del paciente, cómo influye en su estado de salud, si tiene o no apoyo por parte de sus familiares o amigos, ya que esto mejora el estado de ánimo del enfermo y contribuye a una buena recuperación, ya que se sentirá optimista y positivo en el transcurso de su enfermedad.

El personal de salud debe apoyar en todo momento al paciente, ofreciéndole servicios de calidad y con profesionalismo, con el objetivo de recuperar el buen estado de salud del paciente y enseñándole medidas de autocuidado. Los componentes mentales, emocional, espiritual, de relación y del entorno (holismo) ayudan a que el paciente mejore su estado de salud, especialmente psicológico, ya que tendrá la motivación de que se recupere y no se sentirá deprimido o cansado psicológicamente.

La creencia de salud holística sostiene que las fuerzas de la naturaleza dependen de mantenerse en equilibrio o armonía. Cuando el equilibrio o la armonía naturales se alteran, se produce la enfermedad. La rueda de la medicina es un antiguo símbolo usado por nativos americanos de América del Norte y del Sur, en la salud y la enfermedad, la rueda de la medicina enseña los cuatro aspectos de la naturaleza del individuo, la física, la mental, la emocional y la espiritual. Estas cuatro dimensiones deben permanecer en equilibrio. Expresar también la relación del individuo con el entorno como una dimensión de la prosperidad.

En ocasiones cuando se trata con pacientes pertenecientes a alguna cultura o creencias en particular, se debe tomar en cuenta su punto de vista de cómo cree o realiza algún procedimiento para tratar algo, combinando eso con la salud o medicina convencional se pueden mejorar las técnicas o metodología de cuidado y tratamiento a alguna enfermedad y los resultados pueden ser mucho mejores de los que se esperaban. Las personas con acceso limitado a una atención sanitaria específica, pueden recurrir a la medicina tradicional o a la curación popular

## Investigación holística.

La investigación holística trabaja los procesos que tienen que ver con la invención, con la formulación de propuestas novedosas, con la descripción y la clasificación, considera la creación de teorías y modelos, la indagación acerca del futuro, la aplicación práctica de soluciones, y la evaluación de proyectos, programas y acciones sociales, entre otras cosas.

## Las enfermeras holísticas.

Se entiende a enfermeras holísticas, a aquellas enfermeras que ejercen su profesión con humanismo y una buena actitud, conducta hacia el paciente, por tal motivo la persona que recibe los cuidados se siente seguro y conforme con los tratamientos que se le proporciona. Las enfermeras y enfermeros deben saber cómo cumplir con todas las tareas, responsabilidades y deberes que conlleva ejercer dicha profesión, debe tener en orden su vida personal y social para que no se le dificulte cumplir las actividades del día, así como también a saber administrar su tiempo.

Como profesionales de enfermería es necesario promover un bienestar psicológico y emocional en los pacientes con el fin de facilitar la curación física. Cuando se hace esto la relación con el paciente cambia y se convierte en algo más positivo que antes, esto conduce a mejores resultados en los pacientes y puede aumentar la felicidad y propósito en el trabajo como enfermera. La enfermería holística se puede practicar en cualquier entorno médico, ya sea en una clínica o en enfermería a domicilio.

La buena comunicación es la clave para mejorar las relaciones con los pacientes y promover un ambiente psicológico, emocional y espiritual saludable. De igual forma se debe conocer los gustos, pasatiempos, miedos, emociones, etc. del paciente, para que así se sienta en confianza y con libertad de preguntar o decir si necesita algo. También aprender a ser respetuosos, amables y comprensivos, evitando cualquier gesto desagradable, atendiendo a cada paciente como un todo y estar presente para ese paciente mientras se pueda.

A veces es un agotamiento físico, mental y emocional, pero es nuestro deber hacer que el paciente recupere o intente restablecer su salud, enseñándole autocuidado y paciencia, transmitiéndole una actitud positiva en el transcurso de su enfermedad.

## Salud holística.

Salud holística es un enfoque del concepto de salud que vislumbra todas las dimensiones del ser humano de una manera interdependiente e integrada, como una entidad completa en relación al mundo que le rodea. Se refiere al bienestar físico, psicológico y social, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento.

La salud holística comprende un estado de bienestar en todos los aspectos: físico, biológico, psicológico, socio emocionales. Está enfocada en la promoción y mantenimiento de la calidad de vida del ser humano, a pesar de que cada persona, familia y comunidad otorga a la salud valores diferentes, para todos significa estar bien, verse bien, actuar bien, ser productivos y relacionarse sanamente con los demás. Características de la salud holística:

Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva.

Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.

El ser humano se desempeña como una unidad entera.

No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.

Su filosofía/propósito principal es la enseñanza de prácticas básicas de una vida saludable.

## El cuidado.

El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio, este es el objeto de conocimiento de la enfermería ya que se encarga principalmente de cuidar y velar por el bienestar de los pacientes. requiere de un valor personal y profesional encaminado a la conservación, restablecimiento y autocuidado de la vida que se fundamenta en la relación terapéutica enfermera-paciente.

Exige una actitud que debe tornarse en un deseo, en una intención, en un compromiso y en un juicio consiente que se manifiesta en actos concretos e inicia al contacto con el paciente. El cuidado de todo paciente tiene como fin su curación, la mejora de sus condiciones de salud, por tanto, se debe respetar su vida y su integridad, sin ser expuesto a riesgos.

El cuidado tiene dos aspectos diferentes:

1. Cuidar de: esto quiere decir cuidar de una persona que se desconoce (paciente), ya que es la persona que desea y recurre a pedir la ayuda o el servicio del profesional de enfermería, el enfermero o enfermera debe cuidar al paciente, respetando las indicaciones dadas por el especialista, ayudarlo y estar en todo momento para él, evitando actividades riesgosas para su salud, ejemplo de estos cuidados podrían ser la administración de medicamentos, realización de ejercicios físicos, ayudarlo a caminar, vigilar su estado de salud, entre otras actividades más.

2. Tener interés en otra persona: la buena enfermera presta un cuidado de enfermería eficaz y se interesa por el paciente de una manera empática, es decir no solamente proporciona los cuidados, sino que también busca la manera de mejorar las técnicas de cuidado, haciendo que esta sea más agradable al paciente y demostrando entusiasmo e interés hacia la salud y recuperación del paciente.

#### Componentes del cuidado.

Relación de ayuda: Ayudar en general es el hecho de ofrecer recursos a una persona con el fin de que pueda superar una situación difícil o hacer frente a la misma y vivirla de un modo más sano posible. Los recursos pueden ser materiales, técnicos o relacionales.

Interrelación: La interacción humana permite llevar a cabo el cuidado. La interacción permite a la persona expresar sus sentimientos, dar a conocer respuestas positivas y negativas frente a las situaciones vividas y sus expectativas frente al cuidado de enfermería para la satisfacción de sus necesidades, y a la enfermera le permite desarrollar el propósito de la enfermería.

## Conclusión.

La salud holística se enfoca en la persona, tanto en los aspectos físicos, como en los emocionales, mentales, espirituales y sociales.

La salud holística eleva nuestra vida a un nivel integral, en donde el ser humano está en un estado de mayor consciencia respecto a su accionar y al impacto que este tiene en todo nivel, ya sea en la relación con su entorno, como en sí mismo.

Llevar un estilo de vida con un enfoque holístico significa que comprendes que todo lo que piensas, lo que comes, lo que practicas y lo que sientes, para así estar en armonía y equilibrio saludable, evitando enfermar tanto física como psicológicamente.

## Bibliografía

Antología fundamentos de enfermería III, universidad del sureste, pag.30-44. año-2021.