



Nombre de alumno: Alma Azucena Claudio González

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y Salud

Grado: 1°

Grupo: "A"

Introducción

El comportamiento humano ante mantenerse saludable y ante una enfermedad se debe a varios factores también cuando uno está en buena salud, se estima encontrar los factores de esta y conceptos claves para mejor comprensión. Crear campos donde la psicología sea aplicada en la salud, informar aspectos que se aplican en la vida cotidiana y tener diversos tipos de comportamientos que se relacione con psicología y salud.

Se obtiene estudios epidemiológicos e información de prevención y aun así el ser humano llega hacer actividades que tenga un comportamiento como efecto secundario en este caso una enfermedad o alguna otra consecuencia a terceros, se llega a la mortalidad en parte por padecimientos cardiovasculares, el cáncer y accidentes en carretera que llegan a tener relación con actividades voluntarias de las personas. Como señala Bayes en la prevención del SIDA el papel psicológico es de extrema relevancia, y se llega a un campo de la psiconeuroinmunología. También están los factores emocionales pero existe relación entre redes de apoyo social y salud, el comportamiento del individuo llega a influir en su salud y es aquí donde la psicología puede dar respuestas a este tipo de factor, llegando al campo psicología de la salud.

Como antecedentes de psicología de la salud, se empieza con enfermedad; se creía que la enfermedad era un castigo de los dioses y en ese entonces no había medicamentos para cura, por otra parte la hipocrática se opuso a esta interpretación teúrgica. Planteó Hipócrates que el ambiente externo donde esta es un factor para la enfermedad. En la edad media bajo el dominio de la iglesia católica prevaleció que la enfermedad era una interpretación mística.

En el siglo XXI se produce múltiples explicaciones de la enfermedad. Y en el siglo XX se hizo más fuerte el vínculo entre biología y medicina, después entra el proceso salud-enfermedad como campo de aplicación en la psicología. Desde los años 60 la psicología empezó a ocuparse del proceso salud- enfermedad, y comenzó hacer aportes.

El área disciplinar a que se dedicó se consolidó el nombre de psicología de la salud, se orientó su evolución hacia dos enfoques: clínico y social. El psicólogo cubano Francisco Morales Calatayud conceptualiza el campo: se puede considerar que la psicología de la salud es la rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de los componentes subjetivos y comportamientos del proceso salud enfermedad y de la atención en la salud.

Se tiene como objetivo comprender el comportamiento del humano ante enfermedades que se generan en su entorno y la relación que tiene con la salud, tener claro los factores que causan esta, tanto físicas, psicológicas y sociales. También otros campos se aplican a estas ramas, se informara parte de los antecedentes de la enfermedad, la psicología y como ha llegado a ser la rama psicología de la salud.

Se estructura desde el comportamiento y salud, se desglosa factores de ello, y por último la psicología de la salud durante la historia y conceptos claves.

Factores del equilibrio entre salud y enfermedad

Estar saludable o sentirse depende de entorno en el encontremos, puede ser social, psicológicamente y física. Pero puede haber casos donde la principal causa de muerte o enfermedad está relacionada con las actividades voluntarias de las personas.

La salud de hoy en día puede variar, dependiendo si es social puede incrementar o puede disminuir ya que en la sociedad se estipula varios estándares, que pueden o no afectar a personas tanto en psicológicamente (belleza, ideas erróneas), y físicas (acoso o lesiones físicas). Esto genere enfermedades como anemia o anorexia (personas que desean bajar de peso más del peso adecuado), lesiones generadas por segundas o terceras personas. También depende de la vida cotidiana que lleva una persona puede ser más factores para estar saludable o enfermo, se llega a la mortalidad por problemas cardiovasculares, el cáncer y accidentes en carretera. Las tres C están relacionadas con actividades voluntarias de personas: si hacen ejercicio, si fuman o si se ponen el cinturón de seguridad.

Hay hábitos donde llevar una rutina para estar saludable y sentirse saludable es comer bien, dormir las ocho horas, hacer ejercicio no fumar, no beber alcohol en exceso esto es un factor de vida más larga. Pero llega a ver hábitos insanos donde no es de mucha importancia la salud de cierta persona, pero con solo saber que es sano y que no, las personas no cambiaran sus hábitos tanto para bien como para mal.

Esto se puede ver en el síndrome de inmunodeficiencia humana (SIDA), se les explica y hay folletos de información sobre cómo prevenir hasta campañas de lo mismo, pero las personas no cambian el comportamiento teniendo en cuenta las consecuencias que trae consigo, y es donde entra el campo la psiconeuroinmunología.

Parece existir relación entre funciones inmunológicas y factores emocionales, de personalidad, de estilo de vidas, el ser humano como ser social se ve influido en su salud y enfermedad, se demuestra la enorme relación entre características llamadas redes de apoyo social y la salud. Es como aquella persona tiene buena relación intrapersonal como una pareja o personas importantes no contraen tantas enfermedades se curan antes (si se enferma), se sienten más sanos, o están sanos.

El comportamiento de una persona su estilo de vida, relaciones y hábitos llegan a influir en su salud sea para bien o para mal. Para que las personas puedan mantener una buena relación, un estilo de vida adecuado para estar sano u otro factor, está la psicología. Este campo llega

a dar cambios positivos en la persona. Pero para esta tenga cambios positivos tiene que observar su entorno la comunidad donde habita, porque la salud se construye en la comunidad.

En estos últimos años se llegó a perfilado una nueva disciplina; psicología de la salud, que es la relación entre psicología y salud, la aplicación de ambos campos. Para entender mejor esta rama se empezara desde el mundo griego donde se creía que la enfermedad era un castigo de los dioses y que no se curaba con medicinas, sino con cantos, himnos, y otros rituales simbólicos, pero la escuela hipocrática se opuso a esta interpretación teúrgica. Planteó Hipócrates que el ambiente externo tenía que ver con las enfermedades, particular mente postulo la existencia de cuatro humores: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra, esto influía en la salud o la enfermedad y definían el temperamento de cada individuo.

En la edad media bajo el dominio de la iglesia católica prevaleció que las enfermedades eran castigos de Dios o la acción del demonio. Simultáneamente, la medicina del mundo árabe avanza y señalo seis principios que incidían en el mantenimiento de la salud o en la producción de la enfermedad, eran estos: el aire puro, la moderación en el comer y en el beber, el descanso y el trabajo, la vigilia y el sueño, la evacuación de lo superfluo y las reacciones emocionales.

Tiempo después en el Renacimiento revalorizo las enseñanzas de la escuela hipocrática y de la medicina árabe, después llega el nacimiento de la microbiología y de la mano del invento del microscopio y se llega a confirmar el materialista de la enfermedad.

El vínculo entre biología y la medicina se hizo más fuerte en el siglo XX lo que facilito más conocimiento sobre la materia que genera la enfermedad, sino que ya no solo microorganismo si no también un proceso que ocurre en los órganos, tejidos y células. El problema de la salud ha generado varios campos también factores y propone una perspectiva multicasual donde la interacción entre tres componentes -agente, huésped y ambiente- determinan el mantenimiento de la salud o enfermedad.

El proceso de salud-enfermedad como campo de aplicación en psicología, este campo se orientó para enfermedades mentales y tratamiento de la salud, desde los años 60 la psicología empezó a ocuparse en el proceso salud-enfermedad, este campo se acoplado en varias ramas para su aplicación y así obtener mejor estabilidad entre salud y enfermedad, donde oriento en hacía dos enfoques: clínico y social.

El psicólogo cubano Francisco Morales Calatayud (1999, p. 88) hace una revisión del campo de referencia y lo conceptualiza de la siguiente manera: Se puede considerar que la Psicología

de la salud es la rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de los componentes subjetivos y de comportamiento del proceso salud-enfermedad y de la atención en salud.

La palabra psicología significa "estudio o tratado del alma". En la actualidad se asume que la psicología es la ciencia que trata de la conducta y de los procesos mentales de las personas. En términos generales se puede decir que el objeto de la psicología es la conducta de un organismo en tanto que comunica y es observable. Esto quiere decir que el objeto último de la psicología es la conducta significativa.

Dicho en términos simples, la psicología se ocupa de la conducta humana, del comportamiento de los hombres, mujeres, niños, jóvenes, adultos y ancianos.

La psicología es una ciencia porque utiliza métodos científicos para realizar los estudios de todas las actividades del ser humano. Sin embargo, entre las actividades que estudia la psicología, siendo algunas originadas por estímulos interiores o biológicos y otras por estímulos exteriores o ambientales, no se incluyen otras actividades estrictamente fisiológicas, pero los efectos de estas actividades en la conducta pueden ser de la competencia de esta ciencia. Por ejemplo, el hecho de que una persona ingiera alcohol es un asunto de la fisiología y la bioquímica, pero el ánimo, el estado mental, la sociabilidad, esto es, si la persona se vuelve alegre o agresiva, vivaz o lenta intelectualmente, integrada o aislada socialmente, si son asuntos del psicólogo.

Algunos de los métodos utilizados por la psicología son estrictamente propios de esta ciencia, y otros provienen de distintos campos científicos, pero eventualmente son requeridos por la psicología. La psicología puede, analizar la actividad humana, emitir diagnósticos, hacer previsiones, disfunciones psíquicas, perturbaciones mentales y en general trabaja para que las personas gocen de salud mental y tengan alivios en sus malestares y sufrimientos.

Conclusión

La psicología es la ciencia que estudia la conducta o los comportamientos de los individuos en entorno a la salud, desde esta perspectiva es fundamental que nosotros conozcamos la forma en la que las personas tienden a comportarse y observa su entorno puede que su salud se vea afectada psicológicamente por un amorío o algún otro factor.

La psicología de la salud nos llega ayudar a comprender mejor la medicina tanto física y psicológicamente. Se observa como los distintos factores que influyen en la sociedad como los distintos indicadores nacionales e internacionales del desarrollo humano que hacen posible que tenga un equilibrio entre salud y enfermedad.

Bibliografía

anonimo. (s.f.). *UNAM*. Recuperado el 23 de 09 de 2021, de

<http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/psi/wp-content/uploads/2021/05/Tema27.pdf>

UDS. (2021). *Psicología y Salud*. Recuperado el 23 de 09 de 2021, de

<http://www.plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/8383ffd3ef75ae668b872da93117697e-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>