



**Alumna: Samantha Frias Alvarado**

**Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello**

**Nombre del trabajo: La salud como  
intervención en los procesos  
cognitivos**

**Materia: Psicología y Salud**

**Grado: 1**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 24 de Septiembre de 2021.

## **La salud como intervención en los procesos cognitivos**

Dentro del desarrollo del individuo existen elementos que se han analizado para investigar el comportamiento, es por ello que se ha generado una ciencia que busca estudiar los procesos cognitivos y su relación con otras ramas que a su vez están ligadas a la interacción que tenemos con nuestro entorno. El campo de la psicología es muy extenso, pues al trabajar con el individuo, todo lo que lo involucre podrá ser estudiado para poder mejorar condiciones y desarrollo integral del ser humano.

En este ensayo abordaremos los antecedentes de la Psicología de la Salud como una parte fundamental en los procesos mentales y que se ven reflejados en el comportamiento humano, para ello, tenemos que analizar la definición de salud y cómo se involucra con la ciencia que estudia el comportamiento humano en su interacción con la sociedad, de esta manera podremos entender la importancia de conocer más de este tema.

Es necesario identificar la intervención que tiene la psicología en la salud para entender las circunstancias en las que se presenta. Es justamente esta relación la que permite que la psicología pueda ser entendida como una intervención en las diferentes áreas que inciden en el desarrollo humano, por lo que es importante reconocer los aspectos que se presentan a la hora de llevar a cabo el factor salud.

La psicología permite identificar comportamiento a través de enfoques que hacen que el individuo reaccione, ya que al encontrarnos en un proceso de causa-efecto, todo lo que ocurra pasará por procesos cognitivos, y al hablar de salud la respuesta es aún más apegada ya que es un resultado que no podemos evitar.

Al efectuar procesos mentales, el individuo no puede dejar de lado su comportamiento, y todo se ve reflejado en él. Mientras que el caso de la salud hablando desde las enfermedades, siempre tendrá una repercusión en los seres humanos y que son reacciones normales, pero que debemos saber cuáles son las reacciones y cómo tratarlos en el individuo.

La salud es un concepto que ha sido muy difícil de definir, pues a lo largo de los años se han dado varios conceptos, pero no han logrado acaparar todo lo que el término engloba, por ejemplo, en 1974, la Organización Mundial de la Salud, definió a la salud como “el completo

bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades” (OMS, 1974).

Esto quiere decir, que, para entender a la salud, debemos definir el término de bienestar en los individuos para lograr una mejor comprensión, además de entender que se tiene que desarrollar a partir de su relación con su entorno, la misma evolución y los diferentes factores que en el proceso intervienen. Es por eso que, si hablamos de salud, forzosamente tendríamos que hablar de qué es una enfermedad, ya que son conceptos que están ligados, pues se dice que una persona que no tiene enfermedades está en un estado de salud.

“En las primeras sociedades, la enfermedad se debía a que los demonios u otras fuerzas espirituales tomaban posesión y controlaban a la persona. Los griegos estuvieron entre los primeros en comprender la enfermedad como fenómeno natural, en el que la enfermedad surgía como consecuencia de un desequilibrio entre los humores que circulaban por el cuerpo. La recuperación conlleva a buscar un equilibrio de los mismos” (Oblitas Guadalupe & Becoña Iglesias, 2000)

Por lo tanto, la relación de la salud con la psicología viene precisamente cuando existe una enfermedad, es decir, cuando el cuerpo no se encuentra en estado de bienestar por diversos factores que se originan en el aspecto social, como lo son factores psicológicos, sociales, culturales, medioambientales, económicos, etc. y que para cambiar este fenómeno natural deben ser tratados.

Además, dentro de los temas de enfermedad y salud, se encuentra el término “problemas mentales” asociados con la salud mental en el que se modifican las conductas y comportamiento de los individuos tras una patología ya sea física o mental. Estas al ser un fenómeno natural, también deben ser tratadas para buscar llegar al estado de bienestar en los individuos. Así podemos conjuntar los términos para llegar al estudio de la psicología de la salud.

La psicología de la salud se define como “el aporte profesional de diferentes áreas de la ciencia psicológica a la promoción fortalecimiento y mantenimiento de la salud integral, así como el diagnóstico, prevención y tratamiento de la enfermedad. Tiene como objetivo principal la

prevención y en este sentido, la modificación de patrones de comportamientos y estilos de vida inadecuados para la salud de las personas”. (Oblitas Guadalupe & Becoña Iglesias, 2000)

Otra definición sobre la psicología de la salud desarrollada por Morales Calayud “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. Le interesa el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en la determinación del estado de salud, en el riesgo de enfermar, en la condición de enfermedad y en la recuperación, así como las circunstancias interpersonales que se ponen de manifiesto en la prestación de los servicios de salud, lo que se expresa en el plano práctico en un amplio modelo de actividad que incluye acciones útiles para la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades, la atención de los pacientes enfermos y personas con secuelas, y para la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de los que los reciben.” (Díaz Facio, 2010)

Con ambas definiciones podemos ver la importancia de la psicología en los procesos mentales de los individuos, ya que los estados psicológicos influyen en la salud de ser humano, esto quiere decir que nuestras emociones, así como nuestros sentimientos se ven reflejados ya sea de manera positiva o negativa en la estabilidad de las personas.

Si hablamos de aspectos negativos, podemos hablar del estrés, que puede afectar directamente con la salud física de las personas, son repercusiones que están combinadas y por lo tanto hay un cambio de patrones tanto en la conducta como en el organismo. Aquí podemos también hablar de trastornos como la ansiedad, la depresión, entre otros que surgen como parte de los procesos mentales y que son actualmente muy presentes.

Ahora, si nos enfocamos en aspectos positivos, también se encuentra el cuidado de la salud mental a través de la conducta que también tiene una repercusión en las cuestiones físicas, por ejemplo, hacer ejercicio, dejar de fumar, comer adecuadamente. Son comportamientos que van enfocadas al desarrollo psicológico pero que al llevarlas a cabo también tiene una reacción positiva en el cuerpo por las acciones que se realizan.

“La psicología de la salud es hoy una de las ramas de la psicología de mayor vitalidad, y busca la modificación de hábitos y estilos de vida inadecuados de los individuos, por lo tanto, el papel del psicólogo de la salud se ha ido imponiendo, coincidiendo las mismas aplicaciones para la

persona que trabaja la medicina comportamental y en psicología de la salud” (Oblitas Guadalupe & Becoña Iglesias, 2000)

Para mejorar sus condiciones en un ámbito social, se requiere de un trabajo colaborativo, en el que el profesional de la psicología tenga la capacidad de conocer en el ámbito de salud la medicina comportamental para que de esta manera también pueda trabajar la psicología de la salud.

Algo que también es importante hacer mención es que la psicología de la salud está desarrollada a partir de la cultura de los individuos, es decir, también interviene su historia y sus procesos de interacción, ya que prevalece una cultura dominante y se consolida en los procesos sociales.

“El psicólogo de la salud puede desempeñarse en dos grandes áreas de trabajo: la atención primaria, con énfasis en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, y la atención secundaria en los hospitales y centros de rehabilitación”. (Díaz Facio, 2010)

Esto quiere decir que el trabajo en la psicología de la salud es fundamental, su relación no es casualidad y por lo tanto brinda un trabajo más específico, está muy ligado a los procesos generales y muchas veces depende de la estabilidad emocional que deben ser trabajados por profesionales en el campo psicológico, ya que muchas veces la estabilidad que se está buscando no radica en las cuestiones físicas sino en las emocionales.

Como conclusión, la psicología es una ciencia que tiene diferentes áreas de aplicación, sin embargo, una de las más importantes es en el ámbito de la salud, pues su desarrollo permite generar un bienestar en el individuo que se manifiesta a través del mismo término (salud). Cuando se complementan, logramos identificar cuáles son los procesos positivos y negativos que se forman al momento de hacerse presente en el ser humano.

Se requiere de profesionales que puedan apoyar al desarrollo pero que también cuenten con los conocimientos no solo psicológicos sino también de los elementos médicos como parte del comportamiento para que el trabajo sea más efectivo, por lo que la preparación dentro de la psicología de la salud no es algo nuevo, desde que existen estudios del comportamiento del individuo ya existía una estrecha relación.

La psicología de la salud es de gran ayuda hoy en día para poder tratar los procesos mentales a través de patologías presentes, pero que también interviene el bienestar físico. Los beneficios de llevar a cabo un proceso para el mejoramiento de las personas, hará que el desarrollo social sea mejor día a día.

## Bibliografía

Díaz Facio, V. E. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de Psicología Universidad de Antiquia*.

Oblitas Guadalupe, L. A., & Becoña Iglesias, E. (2000). *Psicología de la salud*. México: Plaza y Valdes.