



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Karla Mariana Ortiz Domínguez

Nombre del tema: Ensayo UNIDAD IV - ÁREAS DE APLICACIÓN

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Grado: 1er cuatrimestre

Grupo: LEN "B"

Comitán de Domínguez a 04 de diciembre del 2021.

INTRODUCCIÓN

No obstante el crecimiento experimentado por la Psicología de la Salud en todo el orbe, todavía se observa la carencia de propuestas tipo internase que permitan vincular a la psicología como disciplina profesional con el campo de la salud. Se revisan algunos de los problemas más acusados que enfrenta el citado campo de actuación, tanto en lo que hace a sus múltiples definiciones como a la pobre delimitación de lo propiamente psicológico. Se presenta una línea de argumentos en la que se justifica su qué y su para qué a partir de un modelo psicológico de salud biológica y la necesidad de contar con una metodología para la evaluación de las variables psicológicas que son pertinentes para el cuidado, mantenimiento o recuperación de la salud.

El presente ensayo se refiere al tema de áreas de aplicación en psicología y la salud al que este conlleva que un profesional de psicología ejerza en actividades de promoción al cual esto hace referencia a informar y educar en temáticas relevantes de salud a los pacientes y esto lo analizaremos detalladamente ya que es un tema muy amplio en el cual nos ayudara para poder saber cómo se relaciona las diferentes áreas de medicina o enfermería con la psicología aunque sabemos que abordan aspectos diferentes.

En esta área existen misiones primordiales en el cual se dirá más adelante cuales son. La psicología cuenta con sistemas de atención sanitaria la cual la idea es que todos los sistemas de atención sanitaria, practiquen y trabajen por principios tales como la accesibilidad, la solidaridad, eficiencia, universalidad, eficacia y la ética.

Aprenderemos que en psicología se evalúan las actitudes para determinar favorabilidad o desfavorabilidad en el paciente y también sus componentes el conjunto de las valoraciones que se hacen de un objeto constituyen la evaluación final que hemos definido como actitud.

Lo que psicología pretende hacer es disminuir el impacto de la enfermedad, por eso es que se lleva a cabo todo estos procesos, empezando con **Promoción, prevención, evaluación**

Luego el Tratamiento terminando eso va la **Rehabilitación** y por último el **Análisis del sistema.**

En términos generales, podemos dividir las áreas de aplicación de la psicología de la salud en 4 Grupo: **Promoción, Prevención, Evaluación-Tratamiento-Rehabilitación y Análisis** (o Actualización del sistema).

Cuando los profesionales de la psicología trabajan en actividades de promoción, esto significa Informar y educar a los pacientes sobre problemas de salud, como: Salud sexual y reproductiva, vacunas, etc. Además de esto, también busca potenciar y / o Reforzar el factor de protección (es decir, todo se puede prevenir Personas enfermas), con el surgimiento de un estilo de vida saludable, participan en Política de ciudadanía y salud ambiental, En cuanto a la prevención, como su nombre indica, la idea es determinar estos factores.

Esto puede causar algunos problemas de salud, pero se puede evitar; algunos de ellos pueden ser: sedentarismo, tabaquismo, problemas emocionales, etc.

Hay áreas de la medicina y de la psicología que se relacionan con la psicología de la salud aunque abordan aspectos diferentes, son las siguientes:

Medicina psicosomática: Al contrario de lo que ocurre con la psicología de la salud, esta disciplina se centra en el tratamiento de la enfermedad. Un ejemplo que podemos dar es la persona hipocondriaca es decir el conflicto que tal afecta el carácter biológico. **En este caso la mente afecta al cuerpo.**

Psicología médica: Estudia los factores psicológicos relacionados con la enfermedad y el tratamiento. Se diferencia de la psicología de la salud en que esta pone la salud como objeto y la psicología médica lo hace como enfermedad. En pocas palabras el cuerpo afecta a la mente. Un ejemplo es cuando las mujeres están menstruando y por dolores abdominales o pélvicos cambian de humor, en este caso el carácter biológico cuestiona el dolor. Así que el **cuerpo afecta a la mente.**

Medicina conductual: Se centra en el tratamiento y **rehabilitación** de la enfermedad y la psicología de la salud apuesta por la promoción de la salud. Es cuando el enfermero se le enseña los estilos de vida saludables con la finalidad de enseñarle a vivir. En este caso estamos aprendiendo, exigiendo o mejorando conductas por eso se llama medicina conductual.

Psicología clínica: Es difícil diferenciar la salud clínica de la psicología de la salud puesto que muchos expertos sostienen que la de la salud incluye en la clínica, aunque el único aspecto que no contempla esta última es la prevención.

También encontramos el sistema sanitario que está compuesto por hospitales, profesionales especializados en la salud como: médicos, enfermeras, entre otros. Acá la idea es que todos los sistemas de atención sanitaria, cualquiera sea su política y financiación, practiquen y trabajen por principios tales como la accesibilidad, la solidaridad, eficiencia, universalidad, eficacia y la ética.

Control De Actitudes

Las actitudes son una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o des favorabilidad.

Las actitudes se basan en 3 tipos de componentes:

1. Componente cognitivo: la convicción y la información a través de los sentidos y esto es lo que va y esto va a ampliar los **conocimientos** y al mismo tiempo va a desarrollar las **creencias**.
2. Componente afectivo: esto es de relación porque es la interacción emocional nuestras cinco emociones básicas son: tristeza, alegría, enojo, amor y miedo.
3. Componente conductual: esto se basa en experiencias en comportamientos anteriores.

FUNCIONES DE LAS ACTITUDES

Función de conocimiento: Nos ayudan a comprender nuestro entorno y a darle significado.

Función instrumental: Las actitudes pueden servir a la persona para obtener refuerzos o evitar castigos.

Función defensiva del yo: Las actitudes también pueden contribuir a aumentar la autoestima.

Función expresiva de valores Manifestar públicamente reacciones que son centrales en su sistema de valores posibilita a el individuo demostrar creencias que le sirven de principios en general.

ORIGEN DE LAS ACTITUDES

Tienen sus raíces en el aprendizaje social, ya que se aprenden, se expresan y se modifican en contextos sociales. Sin embargo también tienen una base biológica:

Influencias biológicas

- Muchas actitudes pueden estar influenciadas por aspectos genéticos para favorecer la supervivencia. Por ejemplo la fobia a las serpientes o afición por el dulce o las grasas.

- Diferencias biológicas en el temperamento de cada persona también predisponen hacia determinadas actitudes por ejemplo los deportes extremos.

Este fenómeno es el aumento de la favorabilidad hacia un estímulo inicialmente neutro al aumentar la exposición repetida al mismo si hay una reacción negativa previa hacia el objeto, las exposiciones reiteradas incrementan la negatividad de la evaluación. Por otro lado, le repetición exagerada puede llevar a una especie de hartazgo que no favorecería, justamente, una reacción positiva, sino todo lo opuesto.

Generación de hábitos para una vida sana.

La interacción entre los hábitos saludables y el estrés que padece una persona es interactiva; es mencionar, hábitos y estrés son componentes involucrados con la salud física y psicológica que se están afectando mutuamente: conservar un óptimo cuidado corporal

implica un enorme recurso para mantener el control del estrés; no obstante, en períodos prolongados de estrés, tendemos a cuidarnos menos:

– Se dedica poco tiempo a las conductas en relación con alimentarse bien; y, a menudo, se ingiere poco y/o mal ó se cae en la sobre ingesta, según los individuos.

– Se incrementa el consumo de tabaco, en fumadores; de cafeína, colas...; y, en algunas ocasiones, de alcohol u otras sustancias.

– Se altera el sueño y reducen los tiempos de tiempo libre. O sea, hacemos justo lo opuesto de lo cual convendría y todo lo mencionado se incrementa el riesgo que representa el estrés para nuestra salud física y psicológica. Nuestra organización del tiempo parece estar dirigida a resolver lo urgente, descuidando lo fundamental. Por cierto, generalmente, en una situación de estrés poseemos la sensación de que no controlamos nuestra propia vida.

Salud y comportamiento:

“Desde la noche de los tiempos, el comportamiento viene atravesando y sembrando el tejido de la vida cotidiana de la gente en un flujo ininterrumpido y ocupando el centro del proceso evolutivo de la especie.....es, en definitiva, el ingente esfuerzo instrumental por desarrollar el más amplio conjunto de habilidades y competencias apropiadas para la salud, el bienestar y la supervivencia”.
(Miguel Costa y Ernesto López: “Salud Comunitaria”)

Como dice la cita, el esfuerzo instrumental de los humanos ha estado dirigido a lo largo de millares de años a mejorar en competencias que nos permitieran mantener el control de riesgos y prosperar. La ciencia y la tecnología han favorecido unas comodidades inimaginables hace unos centenares de años y las ciencias biomédicas, en continua evolución, han logrado que los habitantes de las comunidades elaboradas tengan una esperanza de vida bastante por arriba de la de siglos pasados.

Conclusión

La psicología es la ciencia que estudia la conducta o los comportamientos de los individuos, desde esta perspectiva es fundamental que nosotros como futuros enfermeros conozcamos la forma en la que los pacientes tienden a comportarse y analizar cuales son algunas de las posibles respuestas que se pueden generar al enfrentarse ante alguna situación mediante el conjunto de teorías analizadas.

Todo lo que pudimos analizar en este tema nos ayudara a ver cómo es que cambia las actitudes de los pacientes y como es que influyen en que ellos puedan mejorar en su salud. Aprendimos que para poder mejorar debemos evitar el estrés ya que eso nos afecta en nuestra salud por eso debemos llevar una vida sana en todos los aspectos desde la alimentación hasta el dormir bien.

Cuando se lleva al cabo el tratamiento o la rehabilitación nosotros como personal de salud debemos estar al pendiente de nuestro paciente ya que si no puede afectar más ya sea en medicina psicosomática o psicología médica.

Aprendimos que tiene que ver mucho las conductas para poder estar bien.

Concluyo con este punto de vista muy personal: Si en algún caso vemos desde el principio focos de alerta ya sea en síntomas, signos, comportamientos o actitudes, hay que empezar a trabajar y trabajar antes de que suceda algo más allá de lo que después no podamos controlar hasta el punto de requerir aislamiento de los seres queridos hasta llevar algún tratamiento de fármacos.

Así que se tiene que trabajar emociones, actitudes, marcar límites, dialogar y aprender a comunicarse para poder tener una relación sana con uno mismo y no ser una persona rota.

Bibliografía

<http://www.nexopsicologia.com/articulos/habitos-saludables-estres>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>