



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Alejandra Jacquelin Mata Escobedo*

*Nombre del tema: Áreas de aplicación*

*Módulo: 2      Actividad: 2*

*Nombre de la Materia: Psicología I*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Argüello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEC)*

*Cuatrimestre: I*

## Introducción

La importancia y la complejidad de los temas de salud aumentan de manera paralela día a día. Dentro de esto se ve involucrada de gran manera la psicología de la salud, siendo un área interdisciplinar bastante compleja ya que su método científico es con la finalidad de hallar los agentes que influyen a nivel conductual del individuo en los niveles cognitivo, emocional y motor, teniendo como ámbitos de aplicación cuatro procesos importantes los cuales son la promoción, prevención, evaluación - tratamiento - rehabilitación, y por ultimo un análisis o mejora del sistema.

En la actualidad y gracias al paso de los años hemos logrado comprender que todo lo que un individuo piensa, dice y hace repercute considerablemente en su nivel de bienestar y salud. Es por ello que los objetivos y características de la atención dentro de la psicología de la salud son muy diversos y variados en cada persona, ya que cada una tiene distintas maneras de pensar, decir y hacer.

Y es importante el reconocimiento de cada sector que está vinculado a este mismo, en conjunto con los recursos disponibles para llevar a cabo las distintas estrategias, que tienen un solo objetivo, la salud del individuo; y esta misma será reflejada ante la sociedad misma en general. Es decir, el compromiso va desde lo particular(individuo) a lo general (la población total de un país).

Por lo tanto, este contenido contextualiza de manera objetiva y clara la composición de los sistemas de salud y quienes son los que participan para hacer esto posible a nivel nacional e internacional, influida por los cambios socioeconómicos, políticos y estructurales.

Organismos internacionales, gobiernos, asociaciones y organizaciones no gubernamentales juegan un papel importante para conseguir capacidad suficiente en la formación como en la práctica y ejercicio, para que los sistemas de salud puedan funcionar de manera eficaz. Y así mejorar el bienestar, la salud y calidad de vida de la población.

Ahora bien, también destacaremos la importancia que tiene el individuo hacia su propia persona, la responsabilidad sobre sí mismo y el control de sus actitudes respecto al entorno o la situación en el que este se encuentre.

Los hábitos generados por los individuos a lo largo de su vida también son un factor predisponente para su salud física y psicológica que van afectándose mutuamente. Por lo que todo fluye del interior hacia el exterior. Y los hábitos pueden ser a favor de la salud de la persona o por el contrario ser un factor de riesgo para la salud.

Las enfermedades crónicas son crecientes en países con recursos bajos y medios, por lo que es de suma importancia la activación de protocolos de prevención, educación y una intervención urgente contra ellas. Examinamos la importancia del apoyo social sobre la salud de los pacientes crónicos. Junto con la colaboración del paciente como primer sujeto para la mejora de su salud.

Al tener un protocolo bien establecido sobre la educación, tratamiento y control, estaremos dando paso a la prevención de recaídas desde tal punto contemplaremos que, aunque dentro del tratamiento podría el paciente tener momentos de dificultades y contratiempos, esto no quiere decir que se está dando un mal manejo, sino todo lo contrario se busca fortalecer al paciente con estrategias específicas para afrontar posibles situaciones difíciles.

Y por supuesto escudriñaremos la importancia del personal de enfermería dentro del vínculo paciente – enfermero – familiares.

Desde años atrás la salud ha sido un tema de controversia es por ello que Callahan (1977) dijo: “como la mayor parte de los conceptos generales como paz, justicia y libertad, el de la salud presenta enormes dificultades en cuanto a su definición”

Puedo comparar esta afirmación con la problemática que en la edad media se postulaba. En la cual la salud se consideraba sustentada en términos espirituales y tenía a la enfermedad como un castigo divino por desafiar o desobedecer las leyes divinas. Al paso de los años y gracias a los avances en la inmunología, salud pública, patología y técnicas quirúrgicas se ha logrado desmentir esta causa. Dando paso a la explicación de que las enfermedades son de origen biológico.

La psicología de la salud trae consigo un rango amplio de conductas humanas y estados psicológicos, los cuales influyen en la salud física. Ocupándose de la promoción y el mantenimiento, la prevención y el tratamiento de la enfermedad, por último, los factores asociados con el desarrollo de la enfermedad.

Sus ámbitos de aplicación se clasifican en cuatro grupos promoción, prevención, evaluación – tratamiento – rehabilitación y análisis o mejora del sistema.

Dentro de las actividades de promoción el personal de psicología es el encargado de informar y educar en temáticas relevantes de salud de los pacientes, un ejemplo de ello es cuando exponen temas de salud sexual, reproductiva y vacunas.

Al hablar de la prevención el objetivo es identificar a los factores que intervienen como causa de un problema de salud, pero que pueden evitarse por ejemplo el consumo del alcohol, la vagancia, sedentarismo y algunos problemas emocionales.

Ahora bien, la evaluación, tratamiento y rehabilitación van de la mano los tres juntos y van enfocados a enfermedades crónicas – degenerativas y/o en fase terminal, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, endocrinas, cáncer, neuromusculares, alimentarios, renales.

El análisis y mejora del sistema de salud es la última fase del proceso de aplicación de la psicología de la salud en el cual el profesional encargado analiza la función del sector salud, estudia que se puede mejorar, enseñando a los usuarios como usar de manera correcta el sistema de salud de la entidad y forja a los profesionales asistenciales y administrativos, con el fin de encontrar en ellos las habilidades y capacidades, para así

asignar a cada uno de ellos el área en la que mejor se desarrollen. Y lograr que el usuario quede satisfecho con el servicio que se ha brindado, dentro de ello emergen habilidades tales como la humanización de los servicios de salud.

El sistema sanitario es de suma importancia ya que son los encargados de la prestación de servicios de tipo sanitario y esta es conformada por todas aquellas organizaciones como hospitales, centros de salud, servicios de salud pública, médicos, enfermeras, entre otros profesionales de la salud. No dejando atrás el trabajo de otros colaboradores tales como redes, sectores, ministerios, instituciones especializadas y organizaciones que son parte específica en la función e influencia en el área de salud de una nación. Su objetivo principal es la promoción, mantenimiento y la restauración de la salud de su país. Es preciso decir que los sistemas sanitarios también cuentan con subsistemas como son el financiero, la administración de recursos humanos, política y estructural.

La otra cara de la moneda y lo que trunca dichos objetivos es la economía de un país y depende si este es un país desarrollado o subdesarrollado y esto se ve reflejado en el tipo de calidad de atención que las instituciones de salud brinden al sector público, seguido de la buena materia de infraestructura, material de insumo, pago de salarios entre otros.

Al no existir buena respuesta de un sector público, nos encontramos y vemos en la necesidad de echar mano de un sistema de carácter privado que es el lugar que contrarresta la deficiencia que presenta el sistema sanitario regulado y financiado por el estado. Pero a cambio el beneficiado tiene que pagar una cuota para poder gozar de dicho servicio.

Aunque como individuos nos podemos responsabilizar del todo al gobierno o a los sistemas sanitarios y de atención a la salud. Ya que nosotros también somos responsables de nuestra salud tanto física como mental. Por esto un factor influyente es el control de las actitudes en nuestro día a día. Cabe mencionar que una actitud es una tendencia psicológica que puede repercutir de manera favorable o desfavorable en la vida de una persona.

Diferentes cuestiones influyen en el resultado final de una actitud, por ejemplo, las creencias, conocimientos, sentimientos, emociones y experiencias y comportamientos anteriores. Una actitud correcta es la clave del éxito te ayuda a saber lo que eres capaz de lograr, una persona con buena actitud tiene mejor perspectiva de vida y son personas más sanas.

Por otro lado, los hábitos y el estrés son factores relacionados con la salud física y psicológica, ya que en momentos amplios de estrés solemos cuidarnos menos haciendo todo lo contrario de lo que es beneficioso para la nosotros y pone en peligro la salud física y psicológica. Promover el deporte, actividades culturales, el comer sano, el ser cuidadosos con nuestra persona son hábitos positivos para la salud. Nuestro comportamiento individual es de vital importancia, ya que los hábitos, como el estilo de vida y las costumbres que mantiene una persona pueden ayudarnos a prevenir enfermedades o por el contrario puede ser un factor de riesgo para la salud.

La necesidad de prever y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de intervenir urgentemente, como primera cuestión es fundamental comunicar los conocimientos y la información más reciente y precisa a los profesionales sanitarios de atención directa y al público en general.

Así pues, para cada individuo es necesario un tratamiento específico, con el plan oportuno y concreto, con un numero de sesiones consecutivas determinadas. Así pues, la prevención de recaídas se concentra en identificar, analizar y discutir con la persona que en el camino del tratamiento pueden existir dificultades y contratiempos que pueden entorpecer la evolución adecuada de su problemática. Y es de importancia hacer comprender al paciente que el hecho de pasar por una leve recaída no significa que regresemos al punto de partida.

Por lo tanto, se busca fortalecer al paciente con estrategias específicas para afrontar posibles situaciones. Es necesario el análisis de todo el proceso que se está llevando a cabo para conocer claramente aquellos aspectos que han permitido o dado paso a que la persona mejorara. Entre estos se encuentran los recursos de la propia persona y de su entorno, como la comprensión y la ayuda de sus familiares y personas que lo rodean, la predisposición personal o la resiliencia son aspectos que hay que tomar en cuenta.

Es necesario que el personal profesional este muy pendiente de su paciente y aplicar estrategias tales como tener una comunicación efectiva utilizando los recursos que se tengan al alcance como que se facilite un teléfono de contacto para resolver posibles contratiempos. Aunque en cierto tiempo si se tiene la posibilidad de que sea cara a cara seria de más beneficio. La finalidad es tener la seguridad de que estamos manteniendo el bienestar del individuo.

Ahora bien, todo esto no sería posible sin la ayuda del personal médico y de enfermería. Ya que son profesionales que están con los pacientes como personas de primer contacto al principio, durante y al descenso de la vida. El personal enfermero integra de manera sistemática los conocimientos de las diferentes terapéuticas para un cuidado integral al paciente y recuperar su salud.

En este proceso son establecidas las relaciones entre el personal de salud, los pacientes que están siendo atendidos y sus familiares. En donde es necesaria la colaboración positiva de cada miembro de la familia en donde el intercambio de información e ideas sea de manera clara entre el personal de enfermería y los familiares, para satisfacer las necesidades y objetivos vitales de la persona. El rol profesional de la enfermera abarca el rol autónomo y el rol de cooperación. Los profesionales de la enfermería ejecutan ambos roles junto a las personas enfermas y sus familiares.

Remarcamos la importancia de la profesión de enfermería, es una profesión tan antigua como lo es la humanidad. Es por ello que Marie Françoise Colliere (1930 – 2005) se refirió a decir que cuidar es:

el arte que precede a todos los otros, sin el cual no sería posible existir. Está en el manantial de todos los conocimientos y en la matriz de todas las culturas. Asimismo, inserto en la textura de la vida cotidiana, este arte es aún poco conocido, a la vez que la diversidad de sus efectos esta fuera de toda sospecha. (p.1,079)

El humanismo enfermero es inherente a nuestra persona y nuestra profesión nace de la persona que somos, en donde el personal de enfermería ha de ejercer su rol en el marco de un acercamiento humanista de relación de ayuda. Riopelle et al. (2002)

se manifestará por la adhesión a los valores y promoción de actitudes de respeto calido, autenticidad, comprensión, empatía, congruencia, aceptación incondicional del otro, solidaridad y pensamiento positivo. Para poder llevar a cabo su rol con competencia, la enfermera ha de poseer también unas actitudes que son el reflejo de los valores humanistas. Las actitudes que son indispensables son la tolerancia, no prejuizar, el altruismo, la moderación, la equidad y la no violencia. (p.1,084)

Es por ello que los programas de formación de enfermería y los modelos asistenciales han de garantizar el contenido ético en todas las intervenciones y promover los valores y competencia en la relación de ayuda.

## Conclusión

Después de haber estudiado ampliamente los temas de salud como área interdisciplinar pudimos darnos cuenta que el ser humano no solo requiere de asistencia en la salud física, sino también en la salud psicológica y parte de que este objetivo sea logrado es necesaria la intervención del sector sanitario que en nuestro país es regulado por el gobierno federal y sus estados. Por medio de instituciones de sector público como son los hospitales, centros de salud y otras de beneficencia pública.

Al no tener respuesta positiva por parte de salud pública, la población cuenta con los servicios de sector privado, que claro todo es a base de costo – beneficio, pero que te garantizan cuidados de calidad y comodidad logrando cubrir todas las necesidades que puedan presentarse durante cierta enfermedad.

Analizamos el punto de donde parte la salud, esta es desde la responsabilidad que tiene cada individuo hacia su persona, desde el control de sus actitudes ya que el equilibrio va del interior hacia el exterior de la persona. Y al enseñar a la persona a controlar sus actitudes ante la vida diaria estaremos influyendo de manera positiva no solo en su comportamiento sino también en su salud psicológica y como consecuencia en su salud física. Es importante aprender a reducir los niveles de estrés y conducirnos hacia hábitos de vida saludables que sean de beneficio para la salud tales como el ejercicio, la dieta sana, asistencia médica y multidisciplinaria. Y si los hábitos del individuo son insanos, educar con humanismo hace la labor del profesional más favorable y de mejor impacto hacia la salud de la persona.

Una vez brindado el tratamiento oportuno, el profesional de la salud debe estar al pendiente de la evolución de su paciente ya que dentro del tratamiento pueden haber recaídas, pero calma eso no quiere decir que sea un mal tratamiento si no que, es una oportunidad para analizar sus fortalezas y sus debilidades. Y retomar ahora con mayor fuerza el tratamiento.

Y por supuesto el personal de enfermería capacitado estará al pie de la letra en cada uno de sus cuidados.



## Bibliografía

Fundamentos de enfermería:

Reyes, E. . (2009). Fundamentos de enfermería . Sonora : El manual moderno .

Manual de la enfermería:

Bellostes, J. (2015). Manual de la enfermería . Barcelona (España): Océano.

Psicología de la salud:

Oblitas, L. . (2000). Psicología de la salud . México, D.F: ISBN.