



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Alermo Gómez Pascual*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

## Introducción

En la psicología existen varias áreas de aplicación. Con el desarrollo de la Psicología se ha producido una especialización cada vez mayor en estudio e investigación. Los experimentalistas se dedican al estudio e investigación de los procesos psicológicos básicos, como son: la percepción, la motivación, el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y el lenguaje, desde la perspectiva científica y el uso de su método. Así mismo, incluye la aplicación del conocimiento en el campo del desarrollo, la educación, la clínica y la empresa. Desde la perspectiva laboral, participa en instituciones y empresas donde exista una infraestructura que permita hacer investigación, ya sea de campo o de laboratorio, así como en escuelas de enseñanza media superior, que propicien, en sus programas la reproducción del conocimiento de esta área; de igual forma, aplica los hallazgos de la investigación básica y realiza investigación de este tipo en tareas tan concretas como: el alcoholismo y otras adicciones; las habilidades para el estudio, la ansiedad, la toma de decisiones de bajo riesgo, liderazgo, etcétera.

Un psicólogo dedicado a la investigación destina la mayor parte de su tiempo a estudios de laboratorio, en los que se mantiene un estricto control de las variables que pueden influir en los fenómenos psicológicos. Es común que trabaje con animales como ratas y monos en alguno de sus experimentos, en los que por varias razones no es posible o conveniente hacerlo con seres humanos. Una vez obtenidos los resultados los publican en revistas especializadas con el objeto de crear redes de intercambio de hallazgos entre los científicos de todo el país y frecuentemente de otros países. En este ámbito, el psicólogo no sólo se orienta a la atención de personas hospitalizadas en instituciones de salud mental, sino que su campo de acción es muy variado. Un psicólogo clínico no solamente atiende dementes, sino una gama de padecimientos diversos que van desde leves desajustes emocionales hasta psicosis agudas en las que pueda existir un pronóstico poco halagador. Aplica los principios psicológicos en el diagnóstico y tratamiento de problemas emocionales y de conducta, tales como enfermedad mental, delincuencia, retardo mental, alcoholismo, adaptación matrimonial y otros.

La Psicología Clínica enfoca sus métodos de evaluación e investigación a la comprensión y atención de las personas con trastornos psicológicos, cuyas manifestaciones incluyen los aspectos mentales, emocionales y conductuales que afectan tanto al individuo como a su contexto social. Su objetivo es preservar la salud mental y promover el desarrollo integral del ser humano; lo anterior implica a acciones de prevención, detección, evaluación, tratamiento, rehabilitación e investigación, a nivel individual, familiar y grupal; actualmente, el psicólogo clínico no sólo trabaja en instituciones hospitalarias, sino que participa cada vez más como agente de cambio y promotor de la salud mental en el ámbito comunitario. El psicoanálisis, la no directiva o centrada en la persona, el psicodrama, la modificación conductual, la logoterapia, el análisis existencial, la terapia Gestalt, la hipnoterapia, las

psicoterapia breves y de emergencia. Sin embargo, la influencia médica ha incluido dentro de las psicoterapias algunas técnicas como la psicocirugía, la terapia de electrochoques, la quimioterapia, de las cuales las dos primeras se encuentran prácticamente en desuso.

En el área laboral su función es determinante para el desarrollo de programas preventivos en relación a adicciones enfermedades de transmisión sexual, problemática familiar, manejo adecuado en las relaciones interpersonales y trabajo en equipo, sin dejar a un lado la detección de trastornos psicológicos severos Entre los campos de acción del Psicólogo, uno de los más conocidos es el de la educación. De hecho, a lo largo de la historia buena parte de los estudiosos que han aportado avances interesantes al terreno psicológico han iniciado sus actividades o han dedicado toda su vida a la educación, podríamos citar a Jean Piaget, a Carl Rogers y muchos otros como Goodenough, Skinner, Bandura y Thorndike han dedicado algunos de sus estudios a este campo.

### **Información y educación sanitaria.**

El sistema sanitario se encuentra compuesto por todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicios de tipo sanitario, entre ellos, hospitales, profesionales especializados y los servicios de salud pública y también por aquellos otros actores, tal es el caso de redes, sectores, ministerios, instituciones especializadas La misión primordial que cumple el sistema sanitario de una nación, independientemente de por quien este manejado, gestionado o administrado, es la promoción, mantenimiento y restauración de la salud de su país sistemas sanitarios según se trate de una economía desarrollada o subdesarrollada Por ejemplo, a instancias de un país con poco desarrollo y crecimiento en todo nivel, subdesarrollado No solamente escuchamos y vemos a los venezolanos quejarse por la falta de insumos en los hospitales sino también de la atención que reciben en los centros de salud Existen diversas maneras de financiamiento y gestión de los sistemas sanitarios y aunque deberían ser comparados y diferenciados en función del enfoque político

### **Control de actitudes.**

Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad El papel de las actitudes es muy importante en distintos procesos psicológicos que están relacionados con diferentes dominios de análisis de la Psicología Social: individual, interpersonal, grupal y social es el objeto de actitud que puede ser cualquier cosa que sea susceptible de ser valorada Si clasificamos a una persona de acuerdo con alguna de sus actitudes, también inferiremos que tiene una serie de actitudes relacionadas Los prejuicios y las ideas abstractas también son actitudes actitud Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad.

Las actitudes se basan en 3 tipos de componentes:

- ❖ Componente cognitivo: Creencias y conocimientos
  - Componente afectivo: Sentimientos y emociones
- ❖ Componente conductual: Experiencias en comportamientos anteriores Cada uno de estos componentes pueden constituir la estructura que da origen a una determinada actitud, favorable o desfavorable, hacia un objeto.

No es necesario que los 3 componentes estén separados o unidos La magnitud de una actitud depende de su valencia (positiva o negativa) y de su intensidad (grado o extremosidad de esa valencia) una actitud depende de las siguientes variables:

- a) Importancia de la actitud para esa persona
  - b) Intensidad o extremosidad de su evaluación
- c) Conocimiento del objeto de actitud
  - d) Accesibilidad de la actitud (facilidad de activación de la actitud en la mente de la persona)

Cuanto más extensa es una actitud, más persistente es en el tiempo, más resiste al cambio y más influye en la conducta. Para medir este tipo de actitudes se utilizan medidas implícitas: a) Observación de conductas no verbales b) Medidas fisiológicas c) Medidas basadas en la latencia de respuesta.

### **Funciones de las Actitudes**

Nos ayudan a comprender nuestro entorno y a darle significado Influyen en el procesamiento de la información, siendo esta influencia más potente cuanto más fuerte es la actitud Las actitudes sesgan el procesamiento de la información porque: a) Seleccionan lo que se procesa (atención) b) La interpretación de lo que se procesa tiende a hacerse congruente con la actitud previa (percepción) c) Tratamos de ignorar la información que es incongruente, por lo que la información congruente con las actitudes se almacena en la memoria que la incongruente 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 Expresar públicamente actitudes que son centrales en su sistema de valores permite a la persona mostrar creencias que le sirven de principios generales Origen de las Actitudes Tienen sus raíces en el aprendizaje social, ya que se aprenden, se expresan y se modifican en contextos sociales Lógicamente, si existe una actitud negativa previa hacia el objeto, las exposiciones repetidas aumentan la negatividad de la evaluación Las actitudes se pueden formar y modificar por condicionamiento clásico. Nos puede llegar a gustar algo porque la exposición a ese objeto esta apareada

con experiencias que provocan un afecto positivo; o desagradar porque este asociado a estímulos que provocan un efecto negativo.

### **Generación de hábitos para una vida sana**

La relación entre los hábitos saludables y el estrés que padece una persona es interactiva hábitos y estrés son factores relacionados con la salud física y psicológica que se afectan mutuamente un buen cuidado del cuerpo supone un gran recurso para controlar el estrés; sin embargo, en períodos prolongados de estrés, tendemos a cuidarnos menos. Aumenta el consumo de tabaco, en fumadores; de cafeína, colas...; y, en algunos casos, de alcohol u otras sustancias. Se altera el sueño y disminuyen los tiempos de descanso. Se abandona el ejercicio físico. Se descuidan las relaciones sociales, etc. hacemos justo lo contrario de lo que convendría y todo esto aumenta el peligro que representa el estrés para nuestra salud física y psicológica el esfuerzo instrumental de los humanos ha estado dirigido durante miles de años a mejorar en competencias que nos permitieran controlar peligros y prosperar Los hábitos, es decir, el estilo de vida y costumbres que mantiene una persona, pueden ayudarnos a prevenir enfermedades, o, por el contrario, pueden constituirse en un factor de riesgo para la salud. La Organización Mundial de la Salud mantiene esta definición hace ya bastantes años: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades la Psicología forma parte de las ciencias de la salud, en uno de sus aspectos aplicados. La Psicología suele ir asociada a Psicología Clínica; es decir, al tratamiento de los problemas psicológicos, pero la Psicología es la Ciencia del Comportamiento y, por supuesto, puede aportar muchos conocimientos y técnicas de intervención tremendamente útiles relacionados con la salud

### **Disminución del impacto de la Enfermedad**

La necesidad de prever y comprender la relevancia de las enfermedades crónicas y de intervenir urgentemente contra ellas es una cuestión cada vez más importante es preciso que los dirigentes nacionales que están en condiciones de reforzar las actividades de prevención y control de las enfermedades crónicas, así como la comunidad de salud pública internacional, adopten un nuevo enfoque. Como primer paso, es fundamental comunicar los conocimientos y la información más recientes y precisos a los profesionales sanitarios de atención directa y al público en general El 80% de las muertes por enfermedades crónicas se dan en los países de ingresos bajos y medios, y estas muertes afectan en igual número a hombres y mujeres. La amenaza es cada vez mayor: el número de personas, familias y comunidades afectadas está aumentando Entre las enfermedades crónicas destacan las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes Del total de 58 millones de defunciones previstas para 2005 por todas las causas, se estima que 35 millones

corresponderán a enfermedades crónicas, lo que supone el doble del número de defunciones correspondiente al conjunto de todas las enfermedades infecciosas (incluidos el VIH/SIDA, la tuberculosis y la malaria), las enfermedades maternas y perinatales y las carencias nutricionales. Sólo un 20% de las muertes por enfermedades crónicas se producen en los países de altos ingresos, mientras que el 80% se registran en los países de ingresos bajos y medios, donde vive la mayor parte de la población mundial.

### **Prevención de Recaídas**

En todo tipo de intervención, sea psicológica, médica (entre estas la psiquiátrica) o de cualquier otra modalidad, existen diferentes fases cuya variabilidad en cuanto a importancia se refiere, es mínima. Así pues, la prevención de recaídas se centra en identificar, analizar y discutir con la persona, las posibles dificultades y contratiempos que podrían entorpecer la evolución adecuada de su problemática. En este sentido, se busca fortalecer al paciente con estrategias específicas para afrontar posibles situaciones difíciles. Superar estos baches forma parte de la mejora y ayuda a fortalecer los mecanismos de afrontamiento aprendidos. Por esta razón, se considera en sí un aprendizaje. Por otro lado, deberemos estudiar aquellos aspectos que han permitido o facilitado que la persona mejorara, procurando desglosar y especificar todos sus componentes: la colaboración y comprensión de los allegados, la predisposición personal o la resiliencia son aspectos cruciales a tener en cuenta. Sin embargo, no debemos olvidar detectar y trabajar las limitaciones de todos los ámbitos. De esta forma, el seguimiento a corto, medio y largo plazo junto al trabajo centrado en la prevención de recaídas supone un componente crucial de cualquier tratamiento, ya que permite no solamente observar la evolución de la persona, sino dotar a esta de recursos y estrategias específicas que puedan entrometerse entre ella y su bienestar psicológico.

### **Apoyo a los familiares del paciente.**

Médicos y enfermeras permanecen en contacto continuo con el paciente y familia al principio y final de la vida, estableciéndose relaciones entre el personal de la salud, los pacientes y sus familiares, quienes esperan encontrar en el equipo de salud el apoyo y la comprensión para enfrentar angustias y sentimientos presentes y futuros relacionados con los confines de la vida. Incluir en el cuidar los componentes culturales, tanto personales como del entorno (King o Leininger), es una perspectiva que no ha sido totalmente desarrollada en los entornos clínicos, dado que éstos no se articulan en torno al usuario sino en torno a los profesionales. Probablemente, la UCI es el lugar de los servicios sanitarios donde los familiares sufren más y donde los deseos de los familiares implican contacto con el paciente y con los profesionales. La enfermera intensivista deberá cuidar al unísono a la persona que está hospitalizada en la UCI y a sus familiares como un solo núcleo de cuidado, lo que facilita a ésta comprender las

dificultades socio emocionales surgidas en el grupo familiar como una totalidad, esto a su vez permite darles apoyo más decidido y comprometido durante el proceso de adaptación a la nueva situación que confrontan. Los enfermeros adquieren un papel relevante en la atención a los familiares, por su permanencia junto a los pacientes. **Objetivos.** Conocer cómo ayudan las enfermeras de la UCI a las familias para que éstas realicen un afrontamiento eficaz de la pérdida de un ser querido. Las enfermeras se sienten responsables de los cuidados que las familias en situación de duelo necesitan. Cubrir esta necesidad forma parte de la totalidad de los cuidados del paciente atendido. Para contemplar las necesidades de los familiares de los pacientes ingresados en la UCI como parte de los cuidados integrales del paciente, es necesario que las enfermeras se formen para tener una visión más amplia de lo complejo del ser humano y sus circunstancias, que les permita comprenderse y comprender lo que está ocurriendo para poder apoyar a las personas en la toma de decisiones sobre la salud y a la preparación para la muerte. Hay que tener en cuenta el papel de la familia en la UCI, es fundamental en el plano emocional, es el único soporte afectivo y nexo de unión con el exterior. **Afrontamiento:** hacer cara a un problema o situación comprometida. Los enfermeros adquieren un papel relevante en la atención a los familiares, por su permanencia junto a los pacientes. Como profesionales de la salud tenemos una gran responsabilidad frente a nuestros pacientes y familiares en proceso de duelo.

## **Conclusión**

A nivel general podemos clasificar los ámbitos de aplicación de la Psicología de la Salud en 4 grupos: promoción, prevención, evaluación – tratamiento – rehabilitación y análisis del sistema. Cuando una persona de psicología ejerce en sus actividades de promoción esto hace referencia a informar y educar en temáticas de salud a los pacientes, como, por ejemplo: salud sexual y reproductiva, vacunas, entre otros. Además de esto busca potenciar o fortalecer los factores protectores (esto quiere decir todo aquello que permita evitar que una persona se enferme), junto con la generación de estilos de vida saludable, participación en salud ambiental y políticas ciudadanas.

Respecto a la prevención como su nombre lo dice la idea es identificar los factores que pueden producir algún problema de salud, pero que pueden evitarse; algunos de estos pueden ser: sedentarismo, consumo de cigarrillo, problemas emocionales, entre otros.

Todo esto se realiza a través de: control de variables actitudinales, motivacionales, emocionales; modificar conductas de riesgo y condiciones poco saludables del entorno; detección temprana de problemas y prevención de recaídas.

El tercer ámbito de aplicación de esta rama de la psicología es la evaluación, tratamiento y rehabilitación de trastornos específicos como enfermedades cardiovasculares, endocrinos, alimentarios,

cáncer, neuromusculares, renales, entre etc. Abarcando a nivel general cualquier condición de salud de naturaleza crónica o terminal, es toda aquella enfermedad que requiera un manejo permanente durante el resto de su vida o aquella condición patológica que en algún momento puede producir a la muerte de la persona.

Finalmente el cuarto ámbito de aplicación de la Psicología de la Salud es el análisis y mejora del sistema de atención en salud, en el cual el profesional vela por analizar la atención que se realiza a nivel del sector salud, estudia qué se puede mejorar, a los usuarios en el uso adecuado del sistema de salud de la entidad y forma a los profesionales asistenciales, administrativos y otros en ciertas habilidades que permiten que el usuario se sienta satisfecho con el servicio, por ejemplo la Humanización en servicios de salud. 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:** trata que lo psicológico altera lo biológico (es decir k la mente manda señales al cuerpo para que este sufra algún malestar). **Psicología médica.** Es lo contrario a la medicina psicosomática porque esto es cuando lo biológico afecta es el estado emocional. Y **la medicina conductual** se trata en el tratamiento y la rehabilitación de la enfermedad y la psicología de la salud. Y por último **la psicología clínica** se basa en el tratamiento y la rehabilitación de trastornos mentales.

#### Bibliografía

- UDS. Antología psicología y salud recuperado 4 Diciembre de 2021 unidad IV
- Libro. Salud mental y medicina psicológica tercera edición