



# Mi Universidad

## Ensayo

Nombre del Alumno: Ivis Sady García Rodríguez

Nombre del tema: Áreas de Aplicación

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología de la Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas a 4 de diciembre del 2021.

## INTRODUCCIÓN

En la psicología de la salud aplicamos las áreas de aplicación en distintas áreas de nuestro entorno y ámbito social, en lo que refiere a la psicología de la salud aplicamos lo que es la promoción de la salud, el tratamiento, la rehabilitación y un análisis del sistema. También contamos con áreas de la medicina que se relacionan con la psicología de la salud tales como son la medicina psicosomática, la psicología médica, la medicina conductual y la psicología clínica cada una de estas tiene aportes diferentes pero que forman parte fundamental para la psicología de la salud. En general la psicología la encontramos en distintas áreas de salud, la podemos encontrar incluso en lo que es el área de nutrición porque hay pacientes que requieren de ayuda psicológica para salir del conflicto de donde están, la psicología es una ciencia que sirve de apoyo a las demás ciencias por muy mínima que esta sea va a estar presente, realmente la psicología es fundamental y esencial para el objeto analizado porque se requiere de un estudio profundo para poder entender el comportamiento de cada individuo en cuanto a su entorno familiar y social. La psicología abarca muchas formas de aplicación en cuanto al ámbito sanitario porque ahí es donde entran lo que son la aportación de los médicos, las enfermeras, trabajo social entre otros, cada uno de estos deben aprender a cómo lidiar con cada uno de los pacientes en una forma que sean lo mas amables posible para así poder llevar una relación amena entre ellos, llevando a cabo la aplicación de los valores que como seres humanos tenemos. La psicología de la salud engloba distintas áreas de la salud en cuanto como hay que poder sobrellevar una vida mas saludable y que hábitos debemos modificar para que esto se lleve a cabo también se requiere de una actitud positiva en la cual nos es de mucha ayuda pero esta en cada uno de los individuos tomar la decisión y valorar lo que mas le conviene para su bienestar total y así poder llevar acabo cada una de sus actividades con éxito y que se sienta con un estado anímico estable, si lo vemos de esta manera lo psicológico muchas veces afecta nuestro estado físico es por eso que debemos estar bien emocionalmente para llevar una vida física mas estable y podernos relacionar con la sociedad de una forma mas adecuada y positiva, si alguno de estos factores estuvieran alterados todo seria modificado porque habría un desequilibrio en cuanto alguna área de nuestro cuerpo y esto podría afectar nuestro estado de ánimo. En cuanto a la prevención de la enfermedad del paciente hay que tener presente de que el personal profesional debe mantener informado al individuo sobre su estado de salud, que avances a tenido y que cuidados se requiere para llegar a tener una mejoría en su salud en cuanto a su tratamiento que este llevando y se pueda realizar lo más preciso posible, teniendo en cuenta que el paciente esta al tanto de su estado de salud y que puede cooperar con su recuperación llevando el tratamiento y cuidados que el

personal de salud le proporcione, es aquí donde entra la psicología de la salud porque el profesional de salud debe saber como lidiar con el paciente para no alterar su estado de animo en cuanto la aceptación de su enfermedad y poder así recrear una relación donde puedan comunicarse con respeto y sin tener alguna dificultad entre paciente-enfermera, sin duda alguna la psicología es la ciencia que nos aporta y nos enseña a como tener más conocimiento sobre cada uno de nosotros y que como podemos modificar nuestras dificultades para que así podamos ser de apoyo para los demás en todo momento, que podamos ser de apoyo y brindar la atención que cada individuo necesite, que podamos poner en practica todo lo que hemos aprendido y que mejor que con los pacientes. La psicología también sirve como apoyo para las familias que tienen algún paciente hospitalizado ya que requieren de apoyo en cuanto como poder ayudar a su familiar y que los familiares estén consientes de la enfermedad y que cuidados requiere su paciente para que haya una recuperación mas efectiva y productiva, la psicología es fundamental para toda la sociedad y su entorno en el que habita.

## DESARROLLO

La psicología de la salud se relaciona con distintas áreas de la salud como, la medicina psicosomática que se encarga de estudiar el estado psicológico del individuo y que nos dice que si algo esta alterando su mente en cuanto lo psicológico esto podría afectar su cuerpo físico porque ya hay un desequilibrio en su mente y esto hace que modifique su estado de salud. También encontramos a la psicología médica, esta se encarga de ver que el estado biológico del paciente este bien porque al tener alguna alteración esto podría afectar al estado psicológico del individuo podríamos decir que esto no afecta en nada en cuanto a nuestro estado de animo pero realmente si nos afecta porque de alguna manera al enterarnos de alguna enfermedad que podríamos tener esto hace que nos cambie el estado de ánimo porque nos podemos poner tristes, preocupados, alterados y otros sentimientos mas y todo esto afecta a nuestro estado de salud. También esta la medicina conductual que esta se centra en el tratamiento y rehabilitación del paciente se enfoca en que este pueda adquirir cambios de conducta en cuanto al tratamiento que se le esté proporcionando y que la rehabilitación pueda ser lo mas efectiva posible para su mejoría. Psicología clínica se enfoca en la recuperación de trastornos psicológicos mentales del paciente, estudia todo lo que este le pueda estar afectando en su entorno psicológico. Cuando hablamos del sistema sanitario englobamos lo que son los servicios de los hospitales con profesionales especializados que pueden brindar una atención adecuada a cada individuo que lo requiera, esta atención lo pueden dar los médicos, las enfermeras, etcétera, el sistema sanitario cumple con la misión de llevar la promoción de la salud a toda la nación y que esta pueda mantenerse y pueda restaurarse en cada país para la mejoración de la salud de cada persona, el sistema sanitario también se encuentra integrado por diversos sub sistemas como: el financiero que se encarga de la economía que cada persona tiene, la administración de recursos humanos es vital dentro de la estrategia de cualquier empresa ya que abarca toda la gestión, coordinación y planeación de todo lo relacionado con la labor del personal de modo que se cumplan sus objetivos individuales y también los de la empresa, la política sanitaria es la forma de gobierno mediante la cual se rige la sociedad, para la búsqueda del bien común en relación con la salud de los ciudadanos, también encontramos sistemas sanitarios estructurales que constan en hacer lo posible la visibilidad de la invisible función de la enfermería en el sistema sanitario, lo que la atención sanitaria pretende es que se lleven a cabo la practica de los principios como ser accesibles con los pacientes y entorno de salud, tener solidaridad con los demás apoyándolos en lo que esté a nuestro alcance, brindarles toda la atención posible para su recuperación, tener eficiencia en nuestros actos con la sociedad e individuos que necesiten, la universalidad consta en tener conocimiento de todo un poco de los campos de la salud aun cuando tengamos una especialidad ya determinada debemos tener conocimiento de todos los demás campos de salud, hay que ser eficaces en tolo lo que ágamos en el ámbito de salud y tener la ética que se requiere en cada caso. Los 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, el sistema sanitario seguramente presentará deficiencias graves a la hora de resolver los problemas de salud de sus habitantes, y asimismo no podrá ofrecerles ni promoción ni mucho menos tratamientos, porque claro, lo que más falla en estos escenarios es la ausencia de aparatología destinada al diagnóstico y al tratamiento así como también profesionales de la salud avezados, y también suele producirse una carencia en materia de insumos y medicamentos. En la salud privada tiene la función de que este funciona con el financiamiento acordado entre una empresa prestadora de servicios asistenciales, la cual presta los servicios a los que puedan cubrir con la cuota establecida

recibiendo a cambio un cuidado mejor establecido por los profesionales establecidos en cada unidad de salud, que estos puedan brindar la mejor atención al paciente para su pronta recuperación, lo que hace la diferencia en la salud privada es que presta más atención al paciente ya que cuenta con lo necesario para su comodidad y la de sus familiares y así poder recuperarse más rápidamente y eficazmente con el tratamiento establecidos por los médicos y los cuidados que se les da por los enfermeros y las instrucciones establecidas para su pronta recuperación. En base a las actitudes podemos decir que es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad, esto nos quiere decir que tenemos la decisión de valorar lo que nos conviene o no sobre nuestra actitud, que debemos tomar en cuenta y valorar cada una de las actitudes positivas para poder adoptarlas a nuestra personalidad y poder cambiar las actitudes que no nos favorecen y así poder llevar a cabo un cambio total para nuestra persona, contamos con tres componentes de la actitud primeramente encontramos el componente cognitivo: que este trata de generar conocimiento ante cualquier situación y esto mismo nos lleva a moldear nuestras creencias, primero hacemos conciencia del conocimiento para después valorar si lo aceptamos y lo transformamos en una creencia mas en nuestra vida, en segundo lugar encontramos al componente afectivo: este se encarga de moldear nuestros sentimientos y nuestras emociones hace que nos vinculemos con cada una de estas, por ultimo tenemos al componente conductual: este lo adquirimos en base a la experiencia que hemos tenido en cuanto a nuestro comportamiento, para poder tener una actitud con gran intensidad y efectividad podemos tomar en cuenta la importancia de nuestra actitud , la accesibilidad que podemos tener en cuanto nuestra actitud, la facilidad que podemos tener en cuanto al cambio de actitudes para llegar a ser una persona con muchas virtudes, la función que tiene nuestra actitud es que nos ayuda a comprender nuestro entorno y a darle significado, en nosotros esta valorar lo que es positivo para nuestra persona y lo que es negativo y que solo nos llevara al fracaso es por eso que debemos tomar conciencia de nuestros actos y adoptar por los cambios positivos, la función instrumental nos ayuda a tener refuerzos y evitar castigos, es mostrar una actitud favorable hacia un grupo de música puede ser útil para poder acercarnos a los demás, la función del super yo es que nosotros aumentamos nuestra autoestima y tenemos justificación de nuestros actos y que muchas veces culpamos a los demás para que nosotros podamos sentirnos fuera de culpas y tener una autoestima elevada, la función expresiva de valores aquí ponemos en práctica cada uno de los valores que se nos fueron enseñados y que nosotros adquirimos con el paso del tiempo, el origen de las actitudes tiene aprendizaje social ya que muchas veces algunas de nuestras actitudes las retomamos de la sociedad y es por eso que esta en nosotros valorar cada una de estas actitudes adquiridas por la sociedad, en las influencias psicológicas pueden estar influenciadas por aspectos genéticos para favorecer la supervivencia, la diferencia biológica en el temperamento de cada persona también predisponen hacia algunas actitudes predeterminadas, las actitudes pueden ser formadas o bien ser modificadas de acuerdo a lo que nosotros valoremos y decidamos adoptar. En la generación de hábitos para tener una vida sana es que el individuo debe hacer conciencia de los hábitos que estaba llevando y que en base a esto su salud se ve modificada por la falta de compromiso en cambiar sus hábitos, es por eso que el personal de salud le debe informar al paciente cual es su estado de salud realmente y que cambios debe de hacer para poder mejorar y que su salud pueda ser prolongada por mas tiempo, deben informarle sobre sus cambios alimenticios que debe de hacer también si debe de realizar algún tipo de ejercicios para su salud, si esta durmiendo bien o no ya que esto también influye en la salud. En la disminución del impacto de la enfermedad debemos tomar en cuenta lo que viene siendo la

promoción de la salud para poder tener en cuenta cada uno de los riesgos que cada enfermedad conlleva y como puede afectarnos, tenemos que tomar conciencia en que si no hacemos caso a las advertencias que el sistema de salud nos aporta como: que debemos vacunarnos para evitar enfermedades, que debemos llevar un control de chequeo regularmente al médico para prevención de enfermedades, pero a pesar de esto no hacemos caso a la promoción que nos brinda el sistema de salud, y continuamos con los mismos hábitos e incluso descuidamos nuestra salud, enfocándonos en otras cosas que no tienen nada que ver con nuestra salud y entorno que nos rodea, en el caso de los que son diabéticos se les hace mención que deben tener cambios alimenticios mas sin embargo no todos cumplen con las instrucciones que se les da, pero si lo hicieran conforme al tratamiento y sugerencias de cambios de hábitos estos pudieran llevar una vida mas estable y normal posible en la cual hasta los años de vida se les puede alargar, mas sin embargo el que no hace caso a las instrucciones que el medico da no es capaz de poder llevar una vida saludable estable, al contrario su cuerpo físico se deteriora con el paso del tiempo por causa de la calidad de vida que este lleva. En 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. Para ello, independiente del motivo de consulta presentado (sea este un problema adaptativo, dificultades para gestionar la ansiedad, problemas de autoestima, problema de adicción, etc.) una parte importante consiste en concienciarnos y aceptar la posibilidad de encontrarnos con complicaciones. Aunque es relevante la consideración del profesional, el hecho de sufrir una pequeña recaída no significa que regresemos al punto de partida. 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, y asegurándonos de que el paciente haya comprendido y aplicado correctamente los métodos propuestos. Entre estos se encuentran los recursos de la propia persona y de su entorno: 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. El apoyo a los familiares del paciente consta de 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. El paciente en estado crítico es aquél que presenta o puede presentar de forma inminente graves alteraciones de sus funciones vitales que ponen en peligro su vida, siendo la Unidad de Cuidados Intensivos el lugar donde se agrupan este tipo de pacientes. Incluir en el cuidar los componentes culturales, tanto personales como del entorno, 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; así, por ejemplo, las UCI están organizadas con una estructura que rompe la conexión de la persona con su entorno y pensada para facilitar el trabajo de médicos y enfermeras. 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. El cuidado del paciente crítico es incompleto si no se acompaña del abordaje de los problemas no médicos de los familiares, en relación a sus sentimientos de ansiedad, miedo, soledad. La enfermera intensivista deberá

cuidar 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. La labor del profesional de la salud, cuando se enfrenta a situaciones de pérdida significativa, consiste en orientar saludablemente el duelo, es decir, acompañar a la persona en duelo. El duelo es complejo proceso normal que incluye respuestas y conductas emocionales, físicas, emocionales, sociales e intelectuales mediante las que las personas, familias y comunidades incorporan en su vida diaria una pérdida real, anticipada o percibida. El objetivo es 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. Describir el sentir de las enfermeras de la UCI cuando ayudan a la familia a afrontar la pérdida (real, anticipada o percibida) de un ser querido.

## CONCLUSIÓN

Como bien ya hemos visto la psicología de la salud es una ciencia que sirve de apoyo a otros campos de salud en cuanto al cuidado del paciente, la psicología la aplicaremos nosotros como enfermeros para aprender a como tratar y referirnos al paciente o pacientes que nos toque estar a cargo, aprender a diferenciar las actitudes y poder manejar cada una de las situaciones que se presente en los pacientes poder brindarles el mejor servicio posible para lograr una buena mejoría en cuanto a los cuidados que le podamos dar al paciente, pondremos en practica lo aprendido y poder ser lo más solidarios con ellos, nosotros como enfermeros debemos aprender a lidiar con cada una de las personas ya que estas tienen carácter y actitudes diferentes con las cuales debemos aplicar nuestros conocimientos aprendidos, para que nosotros podamos orientar y generar cambio de hábitos en los pacientes debemos nosotros dar el ejemplo, así que debemos empezar por autoevaluarnos que es lo que estamos habiendo bien y lo que estamos haciendo mal para que nos corriamos a nosotros mismos y hagamos cambios de hábitos y cambios de actitudes, que podamos adquirir los cambios positivos que van a favorecer nuestro entorno biopsicosocial, ya una vez que nosotros hagamos el cambio en nuestra propia vida nos será más fácil poder orientar al paciente a sobrellevar un cambio de hábitos en cuanto a su salud para que este genere hábitos saludables y pueda llevarlo a una recuperación prolongada y eficaz. Nosotros como personal de enfermería debemos enfocarnos e investigar un poco de cada campo de salud ya que al estar en un hospital se requiere de conocimientos para brindar una atención adecuada al paciente y que este quede satisfecho con los cuidados que se le de por parte de enfermería, los enfermeros debemos ser lo mas amables posible con las personas, servir de apoyo y orientarlos a cuidar su salud, debemos ejecutar lo aprendido y que sean los pacientes que evalúen nuestro trabajo, que lo que hagamos lo hagamos con un corazón dispuesto a ayudar al que lo necesite sin distinción alguna, que el trato que le demos al paciente sea el mismo con los demás pacientes respetando sus valores y creencias que cada uno tiene, para poder tener una mejor comunicación paciente-enfermera, tomando en cuenta los puntos de vista del paciente, respetando lo que ellos decidan aun a pesar si va en contra de lo que se les indique o informe sobre su enfermedad. Debemos como enfermeros tener la información y educación sanitaria para poder aplicarlo en un sistema de salud, saber diferenciar las distintas áreas de aplicación de la psicología de la salud, también hay que tener en cuenta que debemos tener control de nuestras actitudes, para servir de ejemplo y ser de ayuda para los pacientes, para saber sobrellevar cada una de las distintas situaciones que los pacientes presenten en su estado de salud y poder dar una palabra o poder con nuestro servicio dar al paciente ánimos de cuidarse y procurar su salud para su pleno bienestar. Como enfermeros debemos ser capaces de diferenciar y controlar nuestra actitud hacia los pacientes ya que ellos llegan a un sistema de salud para ser lo mejor atendidos que se pueda.



## BIBLIOGRAFIA

UDS.2021. Antología de Psicología y Salud. Recuperado el 4 de diciembre 2021. Capítulo 1. Páginas 97-120. Unidad IV. Tema, Áreas de aplicación.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>

<https://chilepsicologos.cl/para-que-sirven-las-pruebas-psicologicas-conoce-los-distintos-tipos>

*Psicología de la salud*. Lapuente, I. (2020). Psicología y Rendimiento deportivo. España: Wanceulen." p.170"

<https://blog.simmedica.com/blog/sanidad-publica-y-privada-dos-sistemas-distintos-para-cuidar-la-salud>







