



Nombre de alumno: MEYLIN DEL ROCIO
VELAZQUEZ RODRIGUEZ

Nombre del profesor: LUIS ANGEL GALINDO
ARGUELLO

Nombre del trabajo: ENSAYO (LA PSICOLOGIA
Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD Y EN LA
ENFERMERIA)

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Grado: 1ro

Grupo: C

INTRODUCCION

En este trabajo hablaremos de La psicología y su importancia en la salud. El antecedente para este análisis surge de la epide-miología clásica, donde se reconoce que la enfermedad como cualquier otro evento que ocurre en la naturaleza, tiene una historia natural de evolución, A partir de la Segunda Guerra Mundial, se fueron consolidando las áreas de Psicología Clínica y de salud mental, los psicólogos se percatan que la salud física se daba en concordancia con la salud mental esta enfermedad se originaba por un castigo de los dioses y no se curaba entonces con medicamentos, sino con cantos, himnos y otros rituales simbólicos. Por su parte, la escuela hipocrática se opuso a esta interpretación teúrgica, insistió en desacralizar las enfermedades y propuso una causa natural para ellas, Al principio la psicología era meramente inferencial, por lo que sus leyes y teorías no hubieran podido ser aceptadas en nuestros días, pero conforme el deseo de conocer la verdad y el cuestionamiento de las supuestas verdades absolutas fue aumentando se tuvo que buscar una manera de comprobar estas leyes, y así, la psicología comenzó su camino en la experimentación.

El área disciplinar que se dedicó a este estudio se consolidó bajo el nombre de Psicología de la salud y fue construyendo progresivamente un espacio propio como campo aplicado de la Psicología, orientando su evolución hacia dos enfoques: el clínico (con los antecedentes de la Psicología clínica, el Psicoanálisis, la Psicología médica y la Psicología cognitivo-conductual), y el social (fundamentado en la Psicología social comunitaria), la preocupación de la disciplina psicológica en relación con los temas de salud se orientó históricamente al estudio y tratamiento de la salud y las enfermedades mentales. Esto propone un período de prepatogénesis, en términos de prevención primaria es aquello que ocurre antes de que se den los primeros síntomas de deterioro de la salud, donde existe un anfitrión humano y factores medio ambientales que facilitan o potencian el efecto de estímulos patógenos cotidianos desde antes de enfermarnos. particularmente la Psicología, con su rama específica (la Psicología de la salud), se ha configurado como una disciplina que se ocupa de los factores psíquicos y sociales que influyen en el mantenimiento de la salud o inciden en la aparición y evolución de una enfermedad en determinado sujeto, desde los años 60 la Psicología empezó a ocuparse del proceso salud-enfermedad en su dimensión más amplia y comenzó a hacer aportes, se puede considerar que la Psicología de la salud es la rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de los componentes subjetivos y de comportamiento del proceso salud y enfermedad y de la atención en salud, la psicología se relaciona con las particularidades de su objeto de estudio, al definirse como una rama aplicada de la Psicología que se dedica al estudio de los componentes subjetivos del proceso salud-enfermedad y de la atención a la salud. Le interesan todos los aspectos psicológicos que intervienen 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 manifiestan en la prestación de servicios de salud a la población. En el plano práctico se expresa en un modelo que incluye acciones útiles para la promoción de salud, la prevención de enfermedades, la atención de los enfermos y las personas con secuelas, y la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de la población. Este tema es de suma importancia por los tiempos que estamos viviendo actualmente, ya que como seres humanos estábamos acostumbrados a salir y atener diferentes actividades fuera de casa, pero ahora con lo de la pandemia pues algunas personas no salen de casa y es ahí donde los factores psicológicos pueden afectar nuestra salud, los factores de comportamiento también pueden afectar a la salud de una persona, ciertos comportamientos pueden, con el tiempo, hacer daño (el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol) o mejorar la salud.

LA PSICOLOGIA Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD Y EN LA ENFERMERIA

Estudia los factores que determinan dicha conducta, los sentimientos, pensamientos y todo aquello que no se puede ver o tocar, pero que determina nuestra personalidad, gustos y disgustos. La psicología se justifica como una ciencia gracias a los métodos y técnicas que ha adoptado a lo largo de su evolución. Puede deducirse que la Psicología corresponde un papel decisivo en el esclarecimiento de los problemas que están más relacionados con los estilos de vida y en la búsqueda de medios eficaces para la promoción de salud y la adopción de conductas preventivas, en consonancia con esto, se trabaja por estimular las principales conductas relacionadas con los estilos de vida que constituyen comportamientos protectores, tales como la práctica regular de ejercicios físicos, las prácticas nutricionales adecuadas, la reducción de consumo de sustancias tóxicas, las prácticas de seguridad y protección, prácticas adecuadas de higiene, participación en programas promocionales y preventivos, aprendizaje de recursos personales para minimizar la acción del estrés, uso de servicios sanitarios de la comunidad, entre otros.

Sin embargo, la decisión de las personas de comportarse de un modo saludable y el mantenimiento de estas conductas, está relacionada con múltiples factores donde se interrelaciona el contexto ambiental con variables personales. Entre los factores psicológicos de riesgo para la aparición de enfermedades, el más estudiado por su importancia, ha sido la acción del estrés. Para acercarse a su explicación, se han elaborado varios modelos de estrés que pueden resumirse en 3 enfoques: El enfoque del estrés como respuesta a estímulos agresores del medio ambiente (papel de eventos vitales), la concepción del estrés como respuesta psicobiológica del organismo, que ha permitido establecer vínculos entre los acontecimientos vitales y determinadas respuestas psiconeuroendocrinas e inmunológicas y los modelos transaccionales del estrés, que conciben el estrés como un tipo particular de interacción entre el individuo y su entorno y otorgan un papel protagónico a los afrontamientos y a las emociones, como estados psíquicos en los que se fija el estrés. El enfoque, donde se reconoce el papel de las emociones en el proceso de estrés, ha sido ampliado con investigaciones realizadas en nuestro país; los estudios del estrés como respuesta psicobiológica del organismo han permitido desarrollar una prometedora rama de la medicina integrada: la psiconeuroinmunología. los datos empíricos han conducido a su rápido desarrollo en los países occidentales, y definen esta como el estudio de la interacción entre el sistema nervioso central como mediador de procesos tanto psicológicos como biológicos con el sistema inmunitario, responsable no sólo de la resistencia a la enfermedad, sino también de otras funciones biorreguladoras, existen numerosas evidencias que demuestran como las situaciones estresantes influyen en el sistema nervioso y pueden llevar a una supresión de la función inmune. Un ejemplo clave es el poderoso impacto de las hormonas que se liberan con el estrés. Mientras estas hormonas aumentan en todo el organismo, la función de las células inmunológicas se ve obstaculizada, así el estrés anula la resistencia inmunológica, al menos de una forma pasajera, pero si el estrés es constante e intenso esta anulación puede volverse duradera, se han estudiado variables emocionales como ansiedad, depresión, hostilidad, ira, agresividad y se evidencia que estas constituyen factores predisponentes al distress, facilitan el rol de enfermo, los cambios en el sistema inmune, estimulan conductas no saludables como tabaquismo, alcoholismo y así se convierten en causa indirecta de cáncer y

otras enfermedades. Variables cognitivas como determinadas cogniciones disfuncionales, pensamientos automáticos, ideas irracionales desempeñan un papel importante en el inicio y mantenimiento de trastornos emocionales, que a su vez tienen la repercusión antes descrita. Otras cuestiones relacionadas con el comportamiento, tales como hábitos alimentarios inadecuados, cuidado e higiene dental o la preocupación por la apariencia física, tienen un sentido psicológico determinado para el individuo y se reconoce su condición de factores de riesgo para la enfermedad; A pesar de muchos criterios escépticos, las pruebas de la importancia clínica de las emociones han ido aumentando considerablemente. Se descubrió que las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacia incesante, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas el asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos. Esta magnitud hace pensar que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como el hábito de fumar o el colesterol elevado, en otras palabras, una importante amenaza a la salud. La ira parece ser la emoción que más daño causa al corazón, pues cada episodio de ira le añade una tensión adicional, y aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Una vez que se desarrolla la enfermedad cardíaca, la ira es especialmente letal para aquellos que ya la padecen. Estudios de seguimiento durante varios años, realizados con personas que han sufrido un primer ataque cardíaco, demostró que los que se enfurecen fácilmente tenían 3 veces más probabilidades de morir por paro cardíaco, que los temperamentos más serenos. La ansiedad es tal vez la emoción con mayor peso como prueba científica, al relacionarla con el inicio de la enfermedad y el desarrollo de la recuperación. Cuando la ansiedad ayuda a la preparación para enfrentarnos a alguna situación importante, esta es positiva; pero en la vida moderna es frecuente que la ansiedad sea desproporcionada y se relacione con niveles elevados de estrés. Pruebas evidentes del impacto sobre la salud de la ansiedad han surgido de estudios en enfermedades infecciosas, como resfríos, gripes y herpes, donde la resistencia inmunológica de la persona se debilita, permite la entrada del virus y el inicio de la enfermedad; en resumen, todas las enfermedades poseen un conjunto de atributos formados a partir de las interacciones sociales que contienen juicios acerca de la relevancia de los síntomas, la frecuencia de aparición, la visibilidad, el carácter amenazante, y la reversibilidad. Algunos de ellos profundamente desacreditantes, los llamados estigmas que fomentan determinadas actitudes hacia los pacientes que las padecen e imprimen particularidades a las relaciones interpersonales y roles sociales de éstos. La psicología utiliza métodos científicos y los aplica a través de ciertas herramientas, dependiendo para que serán utilizadas, las principales herramientas aplicadas por la psicología son: los test, la entrevista y la observación. Es por eso también que la psicología desarrolla estudios de acuerdo a la etapa de vida del individuo para un mejor manejo de la situación. Entre los objetivos de la Psicología de la Salud se tienen: Promocionar de la salud (se trataría de todas aquellas actuaciones dirigidas a promover un estilo de vida saludable, entendiendo por salud no sólo la ausencia de enfermedad, sino también la presencia de un estado de bienestar físico y anímico en el individuo.), Prevenir enfermedades (Esta tarea pasaría por la modificación de hábitos no saludables asociados a múltiples patologías, bien crónicas o agudas)

La psicología es muy importante en el campo de la enfermería y comprender que esta va de la mano enfermera-paciente, ya que para poder brindar una buena atención al paciente es necesario tener excelentes bases psicológicas y poder transmitir con eficacia, esto ayuda a la

enfermería a tener control de la situación del paciente que atiende; porque la primera impresión de la persona enferma es la que va a ayudar a discernir qué tan grave es su problema de salud y así brindar las herramientas para un mejor manejo de situaciones que perturben al paciente, los enfermeros/as son pensadores críticos, cuidadores y el hombro en el que llorar cuando los pacientes más lo necesitan, los enfermeros tienen diferentes formas de tratar al paciente, pues la psicología los prepara para saber cómo interactuar y lidiar en diferentes situaciones, una práctica imprescindible es la de ponerse en la piel del paciente y, entre otras cosas, conocer las distintas fases y sensaciones que se viven a la hora de asumir una enfermedad; La negación es una forma mental de defenderse del dolor, de un choque inesperado y de las malas noticias, por lo que la primera reacción ante una enfermedad es negar la evidencia.

La psicología tiene un amplio campo en la labor de enfermería, en el control de los problemas individuales, el trato con los pacientes, el trato con los familiares del paciente, el manejo del estrés ayuda a la enfermería, pues da estrategias para poder tratar a los pacientes de acuerdo a sus necesidades y poder entender sus emociones, sentimientos, y/o ayudarlo en su pronta recuperación. Otro aspecto que se debe tener en cuenta en la psicología es la motivación del paciente por la salud, las características de sus procesos cognitivos, especialmente la memoria y de las redes de apoyo social con que cuenta para incrementar la ejecución de las prescripciones. El apoyo social puede contribuir a incrementar la ejecución de las prescripciones terapéuticas, al animar al enfermo a mantener el régimen médico y ejecutar las acciones necesarias para volver a la vida normal

El equipo de salud debe desarrollar actitudes caracterizadas por cierta proximidad interpersonal, pero manteniendo un respetuoso distanciamiento, debe centrarse en el enfermo y respetar la intimidad de este. Debe ayudarlo a reorientar su marco existencial y enriquecerlo dentro de lo que sea posible, debe mostrar apoyo constante, que no es estar al lado del enfermo, sino que este perciba el apoyo y se satisfagan sus necesidades tanto físicas como psicológicas, La Psicología de la Salud debe incluir la intervención psicológica en todos los momentos de evolución de la enfermedad. No es casual que los psicólogos se internen cada vez más en intervenciones psicosociales que pretenden la sustitución de comportamientos de riesgo por conductas de protección, en acciones dirigidas a mejorar el cumplimiento sistemático de las prescripciones médicas, a la optimización del descanso y el manejo del estrés vital, al incremento del apoyo social, familiar y comunitario, a la atención de la invalidez y en la rehabilitación, en toda una serie de campos que tienen a la atención primaria y hospitalaria como escenario. Se trabaja también, por elevar cada vez más la eficacia de la intervención psicológica. Entonces podríamos decir que la psicología es fundamental en la salud porque aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes. Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentados tras una operación y acelerar el proceso de curación. El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud,

CONCLUSION

Después de hablar de este tema que es la psicología podemos concluir que cada vez más va evolucionando la psicología ya que antes decían que era una enfermedad que se originaba por un castigo de los Dioses y en ese entonces no se curaban con medicamentos si no, con cantos, himnos y otros rituales simbólicos. Pero hoy en día sabemos que la psicología estudia los factores que determinan dicha conducta, los sentimientos, pensamientos y todo aquello que no se puede ver o tocar, pero que determina nuestra personalidad, gustos y disgustos.

se demuestra la evidente relación que tiene la psicología con la salud y enfermedad es decir, las personas gozan de salud y padecen enfermedad por la calidad de sus cogniciones, emociones y conductas. Gracias a que la psicología comenzó a ser cada vez más objetiva, y fue dejando de lado la superstición y los juicios personales se ha dado una nueva esperanza a todas aquellas personas con problemas mentales, dejando a un lado los prejuicios, creando medicamentos, y métodos para solucionar sus problemas. Todo esto ha sido gracias a que la psicología decidió utilizar el método científico y convertirse en una ciencia que busca la verdad.

Enfermería requiere mucho de la psicología para tratar la comprensión de cada paciente, queda así claramente determinado este tema de la psicología que, como bien se especificó es una nueva disciplina sino la marcación de un ámbito de la vida cotidiana en el que es necesario aplicar los desarrollos científicos la psicología de la 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 salud, la prevención de las enfermedades, la atención de los enfermos y personas con secuelas, y para la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de los que los reciben cada vez el ámbito de aplicación de la psicología de la salud abarca nuevas áreas, se elaboran nuevas concepciones y se abren nuevas estrategias de intervención en la promoción de la salud y la prevención tratamiento y rehabilitación de la enfermedad siendo pues más amplias las intervenciones en el área de la salud. Y cada vez más los tipos de problemas que se van abordar. De igual manera hay que prevenir ciertos tipos de enfermedades psicológicas como, por ejemplo: No consumir drogas dormir bien, cuidar nuestra vida social y manteniendo la mente activa

Cada vez el ámbito de aplicación de la psicología de la salud abarca nuevas áreas, se elaboran nuevas concepciones y se abren nuevas estrategias de intervención en la promoción de la salud y la prevención tratamiento y rehabilitación de la enfermedad siendo pues más amplias las intervenciones en el área de la salud. Y cada vez más los tipos de problemas que se van abordar.

Entonces y en pocas palabras podemos decir que, **EL OPTIMISMO, EL BUEN HUMOR Y LA PREVALENCIA DE EMOCIONES POSITIVAS, COMO LA ALEGRÍA Y LA SATISFACCIÓN, CONTRIBUYEN A OBTENER BIENESTAR Y FELICIDAD**

Bibliografía

<https://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa>

LIBRO: PSICOLOGIA Y SALUD (Pagina15 parrafo1) (Pagina38-Parrafo1,2) (Pagina40-Parrafo2,3 y 4).