



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: López Porraz Danna Paola*

*Nombre del tema: Enfermedad y emociones*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Galindo Arguello Luis Angel*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I re*

Nadie quisiera enfermarse pero inevitablemente pasa, cuando hablamos de enfermedades, causa una sensación por decirlo de alguna manera de incomodidad, sobre todo porque seguramente todos en algún momento hemos estado cerca de una persona que padeció alguna enfermedad y lo complicado que pudo ser, o tal vez hemos escuchado sobre alguien que vive con una enfermedad, como diabetes, cáncer, osteoporosis, asma, entre otras más.

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

Las emociones positivas tienden a potenciar la salud tanto física como mental mientras que las emociones negativas tienden a disminuirla. A su vez, las personas que gozan de un buen estado de salud tienden a experimentar más emociones positivas y menos negativas que quienes han perdido su bienestar.

En definitiva, existe una relación estrecha entre emociones y salud. Por un lado, cuando estamos sanos disfrutamos de mayores niveles de bienestar y emocionalidad positiva, mientras que cuando enfermamos, tendemos a preocuparnos, activarnos y a deprimirnos. Por otro lado, las emociones positivas tienden a potenciar la salud, mientras que las reacciones emocionales negativas tienden a producir algunos trastornos de la salud que podríamos denominar "desórdenes emocionales".

No podríamos vivir sin la capacidad de estar en el presente: es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aún cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos. Sin Mindfulness sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia y vivir en este mundo.

Sin embargo, y aunque creemos tener control conciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo solo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que desaparezca.

En este trabajo hablaremos sobre su concepto, y en resumen sobre las enfermedades y su relación con esta parte mental y conductual.

Las enfermedades y/o afecciones ciertamente causan debilidad en el organismo. Todas las enfermedades ya sean de tipo biológica o mental dañan en menor o mayor medida al individuo en cuestión, cuando hablamos de cómo afecta, a todos nos ha pasado que comenzamos con malestares, es decir: no sentimos mal con diferente intensidad y dependiendo del grado de afección llegamos a tener una limitación de constructo físico, dicho de otra forma, llega a impedirnos realizar actividades del día a día por la afección. Ahora bien, la forma en la que se puede contraer o producir dependerá de ciertos factores, diferente para cada persona y para cada enfermedad, seguramente alguna vez te has enfermado y te mencionan que es por ciertos factores, o te ha tocado ver cómo le dan la noticia a alguien sobre alguna enfermedad.

Es de nuestro conocimiento que existe una diversidad de enfermedades, como por ejemplo: La diabetes, La OMS (1991) plantea que es una enfermedad de cambios químicos en el cuerpo, padeciéndose de tiempo atrás, enfermedad en la que el azúcar en la sangre conforme pasa el tiempo puede afectar con severidad al corazón, el tubo por el que circula la sangre de nuestro cuerpo, los ojos, los riñones y los nervios.

Si hablamos de la diabetes y lo que provoca (factores) que se contraiga esta enfermedad, por mencionar algunos, está: la edad, el sobrepeso o la genética

Ahora bien, es verdad que cuando nos hablan de alguna enfermedad, enseguida pensamos en el cuerpo y casi nunca en una enfermedad mental, sin embargo el constructo mental y físico van de la mano, si nos ponemos a analizar un poco. La realidad es que cuando a alguna persona se le detecta alguna enfermedad, la reacción de cada sujeto es diferente, como su conducta, emociones, movimientos, y posterior a eso, cómo dicha persona enfrenta el problema.

Una de las cuestiones más importantes al parecer, es la reacción del individuo al enfrentarse a una situación, ya que esto afectará positiva o negativamente. Según la antología Universidad del Sureste Psicología y Salud (2020), “La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos” (p. 94). En este sentido nos basta preguntarse por el historial de patologías, sino conocer la raíz del problema, y cómo es el entorno en el que se desenvuelve.

Muchas veces es complicado detectar ciertas enfermedades, eso sin contar que una vez la persona se entera, como se mencionaba antes, es difícil sobrellevar e incluso en algunos casos, aceptar lo que están pasando, por eso, la importancia de dirigirse con profesionales, específicamente

profesionales de la salud, como la terapia psicológica, un tipo de terapia psicológica puede ser la Terapia Cognitivo Conductual.

Es importante conocer el objetivo y función sobre el proceso que llevará sobre su paciente. Según la Antología Universidad del Sureste de Psicología y Salud (2020):

La TCC identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas. Este concepto puede encontrarse en la obra de Aaron Beck, fundador de la Terapia cognitiva (TC) y en la de Albert Albert Ellis, el creador de la Terapia racional-emotiva (Hernández y Sánchez, 2007; Heman y Oblitas, 2011; Gálvez, 2009). (p.94)

Seguramente lo primero que se te viene a la mente cuando hablamos de enfermedad, profesionales de la salud, tratamiento, etc. Lo primero que venga a ti es medicina, pero en lo que refiere a Ciencias de la Salud es un tema muy amplio. Así como el ser humano ha evolucionado, las ciencias también, desde luego que esto es esencial, ya que los descubrimientos que se han llevado a la práctica han permitido una atención adecuada y digna para la persona. Es gracias, precisamente a ciencias como la psicología, terapia, enfermería, etc. Que han respondido antes la necesidad de promoción, prevenir, diagnosticar, seguir un tratamiento, investigaciones, entre otros. Donde se ha podido conocer y experimentar la afectividad de la misma.

Entonces el acompañamiento de estas áreas disciplinares en un proceso de enfrentar es importante.

Las enfermedades también están ampliamente relacionadas con el contexto de vida del individuo.

Según la Antología Universidad del Sureste de Psicología y Salud (2020):

En gran parte depende de la percepción y la actitud del individuo. La TC postula que los problemas de comportamiento tienen su raíz en un sistema de creencias, que son producto de nuestra educación, la sociedad, la cultura y experiencias vitales. (p. 94)

Creo que en función de la ocasión, la manera en la que aprendemos o adquirimos ciertas ideas, de una u otra forma es presente por la definición de situaciones, actividades, experiencias que el hombre le da al elemento al que se refiera, entonces la persona se va familiarizando con este tipo de fundamentaciones que son aprendidas, y al conocer las ideas que nos enseñan y por consecuencia aprendemos y la mente es capaz de entenderlo.

Constantemente estamos mencionando la palabra capaz, a lo cual entendemos que es ser capaz para algo a realizar, sin embargo antes de llegar a un concepto específico, se proporcionaron otros. Cincuenta clásicos de la psicología (2009) plantea que el principio básico de Adler era que nuestra psique no es formado a partir de la genética sino de la influencia social. Entonces el carácter es la interacción de dos bases: la necesidad de poder, esa necesidad que la sociedad da y de comunidad.

A decir verdad entender la interacción entre el cuerpo y la mente y las posibles maneras en la que puede ser tratada no es fácil de comprender pero es importante entenderlo, analizar un poco que lo que es lo que alojamos en la misma frente a un conflicto o cualquier otra situación.

Frente a una enfermedad como la diabetes una de las cuestiones más importantes es saber la contribución en el proceso que llevará el paciente. Según la Antología Universidad del Sureste de la Psicología de la Salud (2020):

El objetivo de la TCC es contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad, ayudándoles a identificar sus creencias distorsionadas, a contrastar dichas creencias con la realidad y a reemplazarlas por creencias más apropiadas o realistas. La TCC se ha aplicado con éxito a una amplia serie de trastornos psicológicos asociados a las enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes (Beléndez y Méndez, 1999; Cantón y Domingo, 2008; Castro y Rodríguez, 2002; Gálvez, 2009).

Activades que ayuden o aporten. tenemos diferentes paradigmas a lo largo del tiempo se han estudiado, se han puesto en práctica.. El ser humano de una u otra forma busca una vía que le aporte a su vida de manera que el estrés, tensión, enfermedades, etc. no triunfen sobre ellos, ya que si a alguno de nosotros ha experimentado esto, como por ejemplo: el estrés: sabemos que si se torna de manera excesiva y prolongada, la consecuencia de esto no es adecuada y nuestro organismo reacciona inmediatamente. Un ejemplo común de reacción de nuestro organismo es cuando esatamos en un examen y al estar nerviosos sentimos un cosquilleo en el estómago o nos sudan las manos, reacciones distintas para cada quien. Aunque no se habla mucho de cómo podemos aprender a relajarnos, la realida es que cualquiera puede aprender a relajarse, posterior a lo aprendido aplicar técnicas para nuestro día a día. Por un lado tenemos de primera instancia tenemos a los fámacos, pero por otra parte tenemos actividades de relajación en donde no hay la intevención de algun fármaco. Con esto adquirimos cierta destreza física, desde luego que con la práctica es eficaz, preventivo y disminuye los dolores causados de algún factor que este afectando al individuo.

Hay una amaplia gama de actividades dependiendo el problema padecido. Según la antología Universidad del Sureste (2020):

Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu. (p 95)

Esto nos explica la relación entre mente, cuerpo y espíritu y regulación que efectúa realizar “Mindfulness”.

Por naturaleza cuando se trata de sentimientos positivos el ser humano disfruta mucho de esto, pero que pasa cuando estas emociones no son tan agradables, como por arte de magia son resagadas, emociones como la culpa y la tristeza, evidentemente nadie quiere sentir emociones negativas y casi

siempre van a escoger sentimientos de felicidad, aquí es donde entra la sociedad y los paradigmas de lo mal que se ve que alguien este experimentando emociones negativas, sin embargo opino que solo hay que aprender que es parte del equilibrio del hombre, por lo que hay que prestar atención tanto a los momentos en los que experimentamos sentimientos de felicidad como cuando hay emociones negativas. Dicho de otra forma no enjuiciarlas.

La interpretación que le damos a las situaciones que se presnetan en nuestra vida es una pauta importante. Antología Universidad del Sureste de Psicología y Salud (2020) panatean que su prpósito central de la Terapia cognitiva basada en Mindfulness es ayudar a los pacientes en la reconstruir situaciones de base estresante de sus vida, de forma que se cree una percepción positiva de oportunida, crecimiento personal y mejora en la calidad de vida. Este modelo de terapia neuro-cognitiva, permite que exista un cambio de interpretación antes actores de estrés, es decir: con el proósito de incrementar emociones positivas a cada individuo.

Desafortunadamente, partiendo desde el entendimiento, las personas que mas necesitan relajación son las que mas se resisten a aceptar o a ceder ante esta idea, puede que muchas veces sea por temor, cuando lo que lo que necesitan es esa sensación de calma.

Partiendo de una de las actividades de relajación siempre podemos encontrar m, que estan incluidos dentro de sistemas de relajación. Franncisco J. Calva Pellicer( ) plantea que algunos métodos de relajación son complicados, por otro lado, algunos otros no necesarios y complicados. Hay métodos que que hablan de una respiración acelerada (HIPERVENTILACIÓN) que puede conducir a una excesiva alcalinidad (una medida) de la sangre con efectos que pueden ser muy desagradables.

Aunque existen ditintos métodos, en esta ocasión hablamos de un actividad en especial. Antología Universidad del Sureste Psicología de la Salud (2020) plantea que La Terapia Cognitiva Mindfulness es un modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en estrés crónico, aliviandola ansiedad y depresión, y reduciendo el la respuesta negativa ante factores estresantes. con el propósito de crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo .



Como pudimos ver a lo largo del trabajo, las enfermedades son una constante en la vida de las personas, y aunque de alguna manera no provocamos conscientemente la enfermedad, nuestro entorno, calidad de vida, contexto social, cultural e individual son características a tomar en cuenta ya que dependiendo de estos puntos también se medirá si es leve, moderado o severo, y en la medida en la que hay una recuperación no solamente dependerá de un tratamiento sino de cómo responde al tratamiento. El cómo se produce o adquiere una enfermedad muchas veces es difícil de detectar pero no imposible, ahí está la importancia de conocer alternativas además de la medicación, porque a final se busca el bienestar del sujeto. La mente es un constructo muy poderoso, recibe información, por otro lado, no todos recibimos de la misma manera la información entonces es momento de unirse en la vida de la persona, y no solo limitarnos a una patología, y como respuesta una medicación, que si bien es cierto nos ayuda, también los efectos de los fármacos en un tiempo excesivo provocan daños al organismo. Desde tiempos remotos han habido personajes, científicos, investigadores. Etc. que han estudiado los procesos de la mente y de la parte biológica lo cual ha llevado a una evolución que ha marcado la respuesta ante conflictos en lo que respecta a salud. Lo que queremos en la vida son situaciones en las que todo el mundo pueda estar bien mental, emocional y psicológicamente, sin embargo, no es así, y por eso recurrimos a la búsqueda de resolución de conflictos en tema de Salud. Entonces lo que hacemos es poner en acción la parte conductual dentro de ello hablamos de habilidades personales, como se mencionó en estas líneas, en algunas ocasiones las personas no aceptan que necesitan estos métodos de relajación, que se puede tratar su enfermedad por distintas vías en las que se trabaje el constructo biológico y mental.

Para nada las habilidades que se trabaje en terapia nos prohíbe que cambiemos nuestra forma de ser. Simple y sencillamente nos enseña técnicas fundamentadas que pueden hacer la diferencia en la efectividad de un tratamiento

## Fuentes bibliográficas

Universidad del Sureste (2020) Unidad en la educación virtual.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/57490a867ac263053df8ebb933e5c40c-LC-LEN102%20ANATOMIA%20Y%20FISIOLOGIA%20I%20.pdf>

Tom Butler- Bowdon, 2009, 50 clásicos de la psicología

Jonh Locke, 1982, Ensayo sobre el entendimiento humano

Francisco J., 1985, Estrés y relajación