



NOMBRE DEL ALUMNO: THAILY MICHELLE GOMEZ MONTESINOS

NOMBRE DEL TEMA: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

PARCIAL: PRIMER PARCIAL

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: ANAHI DE MARÍA TRUJILLO GARCIA

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: PRIMER CUATRIMESTRE

Introducción

la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que esta forma de concebirla limitaba la comprensión acerca de su complejidad y su abordaje, de modo que la definió desde entonces como “el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente como la ausencia de dolencias o enfermedades”.

La psicología de la salud es el campo de especialización de la psicología que centra su interés en el ámbito de los problemas de salud, especialmente físicos y orgánicos, con la principal función de prevenir la ocurrencia de los mismos o de tratar o de rehabilitar éstos en caso de que tengan lugar, utilizando para ello metodología, los principios y conocimientos de la actual psicología científica sobre la base de que la conducta constituye, junto con las causas biológicas y sociales, los principales determinantes tanto de la salud como de la mayor parte de las enfermedades y problemas humanos de la salud existentes en la actualidad.

Así, se plantea que el objeto de estudio de la psicología de la salud es la comprensión de los factores psicológicos involucrados en el proceso de salud-enfermedad de un individuo o una comunidad y el objetivo principal en cualquier intervención será la prevención. Entendida en su más amplio significado, la prevención, aplicada a este campo del conocimiento, estará dirigida a optimizar las posibilidades de las personas para desarrollar un adecuado estado de salud y para afrontar la enfermedad del mejor modo que sea posible, así como la adherencia al tratamiento prescrito desde otras áreas de atención a la salud (medicina, nutrición y rehabilitación, entre otras), además de mejorar la calidad de vida.

La psicología de la salud es la una de las ramas mas importantes de la medicina ya que ayuda a las personas con sus distintos problemas mentales y está enfocada únicamente en ello y en el mejoramiento del individuo hacia su salud mental tanto física.

desde el campo de la psicología de la salud, las intervenciones se refieren a programas de prevención primaria, secundaria o terciaria, de modo que las acciones se diseñan para promover la salud o prevenir la enfermedad con población general, en situación de riesgo o para acompañar procesos de enfermedad dirigidos a la adherencia al tratamiento con población que ya ha desarrollado algún problema de salud.

✚ Concepto de salud

La definición de salud dada por la Organización Mundial de la Salud en 1948 es la siguiente: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad". Por lo tanto, contempla el estado saludable de la persona desde el punto de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades.

De ahí que estar sano, sentirse sano, no se defina por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

Actitud vital y salud

Esta visión global de la salud humana requiere que cada uno, como persona y no como paciente, piense y reconozca la implicación de la actividad diaria en su salud. Son muchos los factores que solemos obviar al respecto, tanto a nivel físico como mental o social. Por ejemplo, no descansar lo suficiente, tener hábitos no saludables, no cuidar la alimentación u obsesionarse con frecuencia, son acciones que conforman una actitud ante la vida. Dicha actitud afecta a nuestra salud, seamos capaces de verlo o no.

Es básico ser consciente de lo que la actitud mental puede hacer por la salud, así como de que podemos cuidar y potenciar dicha actitud.

✚ Orígenes de la conducta humana

A partir del momento en que un ser humano nace, se encuentra inserto en un medio ambiente social y en un medio ambiente natural. Desde ese momento y aun durante toda su vida, estará en constante relación con dicho medio.

De este modo el ambiente lo influirá, lo estimulará. Cada objeto que toque, la forma en que lo alimenten y cuiden, los seres que entren en contacto con él, le mostrarán al niño las características del mundo en que nació. Ese medio puede ser hostil o amigable, rudimentario o tecnificado, indiferente o protector.

Pero en esta relación, no se manifiesta el sujeto como elemento pasivo; no recibe las influencias sin reacción alguna. Por el contrario, el sujeto reacciona, elige cosas, rechaza otras, e incluso modifica el medio de acuerdo con sus necesidades. Es decir, se manifiesta como sujeto actuante:

Esta relación entre el sujeto y el ambiente es, entonces, *bidireccional*: el medio influye sobre el hombre y éste selecciona, rechaza y aun modifica o transforma el medio. Se presenta, por lo tanto, bajo la forma de interacción.

Así, durante el transcurso de su vida, el hombre es modificado por el medio, el que, a su vez, lo modifica. Esta interacción presenta dos momentos:

1. Las características que poseemos, nuestra manera de comportarnos, nuestros gustos y preferencias, dependen del ambiente en que nacimos: de haber ocurrido esto en otro tiempo o lugar, nuestra manera de pensar o de sentir serían muy distintas. Estas variaciones se dan aun dentro de las diversas zonas de nuestro país; por ejemplo: el niño de la Patagonia, que debe recorrer varias leguas a pie para llegar a la escuela, recoge influencias muy distintas a las del niño de la ciudad, que viaja en subterráneo, trenes, utiliza escaleras mecánicas, etc....

2. Por otro lado, el hombre se manifiesta como activo transformador del medio, adaptándolo a sus necesidades. Al mirar un paisaje ve la mano del hombre como transformador de la naturaleza. Crea un mundo social y cultural que, además, modifica a lo largo de la evolución histórica.

En esa interacción o intercambio, las acciones del hombre se manifiestan como una *búsqueda de equilibrio* entre sus necesidades y las posibilidades que le brinda el medio. El equilibrio que logra es *dinámico*; una vez logrado, se rompe, restableciéndose luego a través de nuevas acciones.

Las conductas son las acciones del hombre en relación con el medio, manifestándose como una búsqueda de equilibrio; por ellas se integran nuestras necesidades con las posibilidades que nos presenta el medio. Dichas acciones no son siempre visibles desde el exterior, sino que se manifiestan de *dos dimensiones*: la exterior y la interior. La dimensión exterior se refiere a las conductas observables, tales como, una expresión de júbilo. La interior, a las conductas que no se ven, pero que acontecen, tales como las de un sujeto que permanece quieto pero que piensa. La conducta, a la vez, se manifiesta en tres áreas:

- en la de las expresiones del cuerpo
- en la de las relaciones sociales
- en la de las expresiones mentales

En realidad, la conducta se manifiesta en las tres, pero, según las circunstancias, predomina la manifestación en alguna de ellas.

La conducta es el vínculo entre los seres. Desde que nacemos no dejamos de conducirnos. Surge una necesidad y con ella una conducta que busca satisfacerla a través del vínculo con los demás. La forma en que logremos vincularnos dependerá de lo que los demás nos posibiliten y de nuestra capacidad de acción. A lo largo de su vida, cada ser humano va desarrollando una forma peculiar de conducirse, de vincularse con el medio, fruto de la interacción entre ambos.

🚦 Variables independientes en salud

Según el método de Heiby y Carlson (1986) hay tres tipos de variables independientes:

1-Las situacionales.

2-Las personas.

3-Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables.

La percepción subjetiva incide en las conductas saludables a adoptar y mantener. También, la percepción anticipada. Los factores emocionales y cognitivos pueden determinar conductas saludables.

DETERMINANTES DE LA SALUD EN EL MUNDO ACTUAL

El hombre nace con un potencial de la salud, pero los cambios sociales impiden que se adapte a su entorno físico, psíquico y social.

Dos grandes pandemias son: las enfermedades transmisibles y las enfermedades degenerativas. Una enfermedad transmisible puede ser el SIDA, los cambios sociales y los estilos de vida actuales han propiciado de forma alarmante su propagación.

En los comienzos de la enfermedad, se pensaba que pertenecer a grupos suponía un riesgo en sí mismo. El virus causa la enfermedad cuando la persona facilita su contagio o transmisión.

Las enfermedades degenerativas: la influencia del estrés sobre la salud: las personas desarrollan un mayor número de enfermedades, debilitan el sistema inmunológico. La estabilidad emocional es otro factor, tiene efecto en la arteria coronaria. La hostilidad está asociada con el infarto.

Los factores ambientales reducen la posibilidad de vivir en salud.

Los determinantes de la salud se dividen en 4 factores:

1- Biología humana.

2- Medio ambiente.

3- Estilo de vida.

4- Sistema de asistencia sanitaria.

Los factores que condicionan la salud son de índole: económica, educativa, política, ambiental, sanitaria, social etc. Para conseguir una salud óptima: paz, alimentos, agua, educación, justicia social, viviendas dignas y planificación.

✚ Variables ambientales

Los seres humanos somos capaces de adaptarnos a una gran variedad de entornos y variables ambientales. Ahora bien, en numerosas ocasiones, estas variables -ruido, temperatura, viento, vibraciones, luz, iones- se presentan de forma insidiosa, intensa o persistente, distrayendo nuestra atención, alterando nuestras actividades y generando un conjunto de estrategias de reacción o enfrentamiento ante la situación más o menos exitosas.

Cuando estos fenómenos se producen estamos hablando del estrés ambiental, cuyas causas, manifestaciones y consecuencias son el objeto de esta unidad.

Quizás la aportación más importante de la Psicología Ambiental al tema haya sido el demostrar que los efectos derivados del estrés ambiental no son debidos únicamente a las características de las variables ambientales que definen la situación sino, de manera muy destacada, de la interpretación que la persona realiza de la variable o situación en un momento y un contexto determinados, y de la posibilidad de llevar a cabo acciones adecuadas para hacer frente a la situación estresante.

Conclusión:

Cada uno de estos conceptos se refiere tanto a la salud, como a sus factores de riesgo y el comportamiento humano, mas sin embargo sabemos que hay muchos factores que influyen en la salud del ser humano, más sin embargo gracias al personal de salud, cada uno de estos factores se han podido tratar correctamente y se han llevado a cabo con su debido tiempo y forma, y los seres humanos hemos permanecido en mejores condiciones de vida tanto física como mentalmente.

Descartes, R. (1981). *Las pasiones del alma*. Madrid: Aguilar. Descartes, R. (1984). *Discurso del método*. Madrid: Espasa Calpe.

de Miguel, C., & Tavares, M. (2015). *El desafío de la sostenibilidad ambiental en América Latina y el Caribe (textos seleccionados 2012-2014)*. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe. 148P. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/37791-desafio-la-sostenibilidad-ambiental-americalatina-caribe-textos-seleccionados> (Acceso agosto 2021).

Bibliografía

buenas tareas. (4 de junio de 2003). Obtenido de buenas tareas:

<https://www.buenastareas.com/ensayos/VARIABLES-INDEPENDIENTES-DE-LA-SALUD/27056603.html>

elementos basicos. (9 de agosto de 2020). Obtenido de elementos basicos:

http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4

guy, e. c. (30 de abril de 2015). *voletin vcl*. Obtenido de voletin vcl:

<http://boletin.vclconsultores.com/2015/03/los-origenes-de-la-conducta-humana/>

sanitas. (12 de junio de 2007). Obtenido de sanitas:

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/medicina-digital/evolucion-del-concepto-de-salud.html>