



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE: María José Martínez Yong

Materia: Psicología y salud

2 DA. ACTIVIDAD

Tema: Ensayo

MODULO 1

12 DE OCTUBRE EL 2023

Índice

1. TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES	3
2. HIPOCONDRIA: PRESENTACIÓN CLÍNICA	4
3. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENSIÓN	5
4. EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPÉUTICOS PSICOLÓGICOS ACTUALES	6
5. IMPACTO PSICOLÓGICO DEL COVID-19.....	7
6. IMPACTO PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE LA SALUD.	8
7. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN COVID-19-: UN MODELO ACTUAL	9
8. VARIABLES FÍSICAS	10
9. VARIABLES PSICOLÓGICAS	11
10. VARIABLES ESPIRITUALES.....	12
11. LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA.....	13
12. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA.....	14
13. CONCIENCIA SOMÁTICA	15
14. DIMENSIÓN SOCIAL	16
15. RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD	17

1. TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tipo de terapia conversacional que identifica un pensamiento erróneo y emociones negativas para cambiarlas por conductas realistas y constructivas (Aron Beck fundador de la terapia cognitiva).

Consiste en la manera que una persona discierne, examina y reacciona a una situación o comportamiento de medios externos. La terapia cognitiva dice que las complicaciones de conducta tienen un nacimiento, en un completo juicio individual, que es fruto de nuestras experiencias vividas, cultura, medio ambiente, entorno social y educación.

El afrontamiento de la diabetes puede ser complicada, pero eso no significa que tenga que sufrir por los cuidados que solicita. Epicteto (55-135 a.c.): “a los hombres no sólo les perturban las cosas, sino cómo las ven”. Visto desde este punto nuestras conductas y creencias tienen mucho que ver en como percibimos y manejamos situaciones de enfermedad y como la terapia cognitiva puede ayudar a frotar o ver de otra forma las situaciones complicadas.

Justamente el objetivo de la terapia cognitivo- conductual en paciente con diabetes es ayudar a que crear destrezas para sobrellevar la enfermedad, identificar conductas o pensamientos deformadas y volverlas más realistas y positivas.

Beléndez y Méndez (1999) mencionan: “la TCC se ha aplicado con éxito a una amplia serie de trastornos psicológicos asociados a las enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes”.

Mindfulness se basa en la meditación budista y se traduce como consciencia o atención plena. Es la cualidad del ser humano de estar presente y consciente en ciertas situaciones, lo que beneficia en ser reflexivos de como se perciben las emociones especialmente las negativas, nos permite entenderlas y manejarlas correctamente en lugar de buscar cambiarlas o eliminarlas.

Gálvez (2009) Las personas se esfuerzan por evitar las emociones negativas; todo lo contrario, hay que aprenderlas a observarlas y aceptarlas.

En pacientes con diabetes tipo 2 el estrés puede hacer que aumente su glucosa en sangre y sea más difícil de controlar. La terapia cognitiva también se apoya en Mindfulness, su objetivo es apoyar a los pacientes en la reconstrucción de la percepción positiva, mejora personal y de vida y enfrentarse eventos estresantes.

(Moscoso, 2010) La Terapia Cognitiva Mindfulness es un modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviando la ansiedad y depresión, y reduciendo el distrés emocional, con el propósito de crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo.

2. HIPOCONDRIA: PRESENTACION CLINICA

En EE.UU. se ha realizado un estudio epidemiológico donde dice que entre el 4% y 9% de los pacientes que ingresan a los hospitales lo hacen debido a síntomas hipocondriacos

La hipocondría es un trastorno que se sitúa entre la psiquiatría y la medicina que se caracteriza por que el paciente presenta sintomatología, cree de forma infundada que padece de alguna enfermedad o vive con preocupación y miedo de padecerla, el paciente reacciona con alarma ante cualquier signo indicativo de enfermedad; tiende a observar su cuerpo y a interpretar por si mismo alguna sensación corporal u otro signo que aparezca en él.

Medios que desencadenan hipocondría, se especula que el nivel de cultura entre menor sea tiende a describir erróneamente las enfermedades físicas y sus síntomas, dejan de lado o no los asumen como importantes a las enfermedades psicológicas y sus problemas.

Es difícil para el paciente hipocondriaco el ir a citas médicas por exposición a malos sentimientos como la ansiedad y depresión de poder tener alguna enfermedad y los problemas que supone. Por eso el objetivo de su tratamiento es que el paciente pierda el miedo y la angustia a padecer de cualquier enfermedad y mejorar su estilo de vida.

Para su tratamiento se le prohíbe al paciente recibir consulta medica y negarle los temas relacionados con la salud o enfermedad y así inicial el tratamiento psiquiátrico, implementando técnicas como el de exponer al paciente a síntomas que el interpreta como enfermedad y ayudar a que pierda el miedo; junto a técnicas de manejo de la ansiedad, los psicofármacos pueden ser de ayuda, pero hay muchos pacientes lo manejan sin ellos.

Por último, se busca que el paciente sepa enfrentarse al futuro, los problemas, decisiones difíciles que conllevan, la ansiedad o depresión, que lo puedan hacer recaer.

3. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENSIÓN

En razón que una persona va aumentando de edad de 50 a 65 años incrementa la posibilidad de presentar una enfermedad cardiovascular.

Las enfermedades coronarias suelen presentarse mayormente en el sexo masculino y también hay tener en cuenta su historia heredó familiar pues cabe en la posibilidad de presentar alguna enfermedad coronaria herencia de uno de sus progenitores.

Clasifiquemos los riesgos susceptibles que pueden ser modificables cómo la hipertensión arterial (la primera causa de muertes y de enfermedades cerebrovasculares, cardiovasculares, insuficiencia cardíaca y diabetes mellitus) tabaquismo, sedentarismo, obesidad, la dislipidemia exógena o la alteración del metabolismo de los lípidos (dislipidemia endógena) que son causa del estilo de vida que lleva una persona, también hay riesgos psicológicos, emocionales o psicosociales como el estrés laboral, ansiedad, depresión, enojo y hostilidad que pueden ser modificadas por hábitos saludables, terapia psicológica y medicamentos.

Como seres humanos debemos y tenemos la obligación de cuidar de nuestra salud y cuerpo, por eso cada persona debe prevenir, reducir o eliminar estos factores de riesgo, modificar nuestras conductas nocivas y si la enfermedad ya esta instaurada controlar las recaídas.

4. EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPÉUTICOS PSICOLÓGICOS ACTUALES

Brannon & Feist, 2000; Cohen, 1982; Sánchez- Sosa, (2002). Los estados emocionales pueden contribuir a deteriorar el bienestar y la salud ocurre mediante sus efectos sostenidos en procesos fisiológicos como la activación parasimpática, el aumento de plaquetas en sangre, o la debilitación de procesos inmunes.

Los planteamientos terapéuticos psicológicos actuales exponen una explicación del comportamiento y la mente de las personas, su objetivo es investigar el origen de la conducta y su relación entre estímulos una analogía entre causa y efecto.

Knight & Camic, (1998); Sánchez-Sosa, (2002). El comportamiento del paciente es un componente clave en su bienestar por el efecto de aspectos cognitivos, instrumentales y emocionales sobre el funcionamiento del organismo.

Las creencias, pensamientos y convicciones pueden influir en la conducta de una persona; tomando un ejemplo, en el caso de un paciente con prediabetes tipo 2, puede que sus creencias lo lleven percibir su problema como algo sencillo o no riesgoso por la asintomatología que aun presente y puede llegar postergar o suspender el tratamiento.

Moreno & Ximénez, (1996). La calidad de vida ocupa un lugar privilegiado en el estudio de la salud a fin de evaluar los efectos de intervenciones para su cuidado, los efectos de algunas decisiones clínicas, y la identificación de sus causas y consecuencias.

Es prioridad detectar mecanismos que incluyan los efectos conductuales, cognitivos y emocionales en su diagnóstico y manejo de enfermedades tanto físicas como psicológicas, finalmente el objetivo de las actuales investigaciones psicológicas en llevar a la humanidad a desarrollo conductas que mejoren su calidad de vida.

5. IMPACTO PSICOLÓGICO DEL COVID-19

Estudios muestran como el covid-19 modifico en gran medida la vida de las personas situaciones como la perdida de trabajo, aislamiento social, pérdida de ingresos y otros estresores llevaron a las personas a presentar elevados niveles de agotamiento mental, dificultad para concentrarse, irritabilidad e insomnio.

Se realizo una encuesta en ciudades chinas, donde mencionaban que poco menos del cuarto de los encuestados presentaban síntomas de depresión severa; un cuarto de ellos presentaba síntomas de ansiedad moderada y una octava parte tenía síntomas de estrés. La mayoría de ellos pasaba de 20 a 24 horas dentro de su casa.

Durante la pandemia se encontró un incremento de emociones negativas, como la ansiedad, la depresión, estrés postraumático, confusión, ira y distanciamiento social; además, disminuyeron emociones positivas y la satisfacción con la vida; a causa de del miedo, la frustración, el aburrimiento, la perdida financiera e información inadecuada.

Para finalizar hay que recalcar la importancia de las intervenciones psicológicas durante la pandemia, teniendo como objetivo principal el reducir los daños psicológicos y brindar asistencia para prevención y el control de problemas posteriores como la depresión de la población durante la epidemia.

6. IMPACTO PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE LA SALUD.

La principal preocupación de los trabajadores de la salud es la infección de colegas y familiares que ellos mismos pudieron haber causado, por la falta de recursos, información verídica sobre el covid-19 y medidas de protección personal, además de estar residiendo discriminación de las personas debido al miedo de contagiarse por pertenecer a los trabajadores sanitarios.

El COVID- 19 trajo una serie de efectos negativos en varios ámbitos, tanto sociales, educativos, laborales, en la salud y económicos, dejando a toda persona y principalmente a los trabajadores de la salud que fueron la primera línea de defensa, efectos psicológicos severos debido a la gran sobre carga de trabajo que impuso la pandemia llevaron a exponerse a cansancio físico y mental; además, prologadas jornadas laborales

El agotamiento mental de los trabajadores de la salud fue tanto que en un estudio encontraron niveles bajos de sentido de coherencia en los trabajadores sanitarios que llevaban mas de 8 horas trabajando; además de presentar síntomas de COVID-19 y angustia psicológica.

Para finalizar recalcamos la importancia de recibir apoyo psicológico, no solo en los trabajadores sanitarios que si bien fueron ellos los que llevaron el mayor desgaste psicológico, también se debe brindar a los enfermos y familiares que estuvieron en contacto con la enfermedad.

7. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN COVID-19-: UN MODELO ACTUAL

Las intervenciones de la psicología más efectivas se realizan cuando se le permite la comprensión de los comportamientos, y la enfermedad, esto admite a la psicología aportar su conocimiento científico sobre el comportamiento y es de ayuda en el afrontamiento de COVID- 19.

El aislamiento llevo a causar distrés y problemas en la salud mental, por eso muchos psicólogos realizaron clases o juntas por video llamadas para presentar temas que pudieran ayudar a la población, con temas como: impacto psicológico de la pandemia, el confinamiento y estrategias de regulación emocional.

Lunn, Belton, Lavin et al. (2020) proponen siete áreas en que la ciencia del comportamiento puede contribuir a frenar la propagación del virus en distintos niveles, no sólo por las autoridades nacionales y locales, sino también por organizaciones, lugares de trabajo e incluso hogares. Estas áreas son el lavado de manos, el contacto con la cara, el aislamiento, el comportamiento en público, los comportamientos indeseables (ej. xenofobia), la comunicación de crisis y las percepciones de riesgo.

Existe evidencia que muestra que la educación y la información sobre métodos de protección no es suficiente para enfrentar la pandemia, se requiere de la atención psicológica para prevenir y contralar percepciones de riesgo que pueden estar sesgadas o distorsionadas.

8. VARIABLES FÍSICAS

Según la OMS la inactividad física es la principal causa de un 21-25% del cáncer de mama y colon, 27% de los casos de diabetes y 30% de padecer cardiopatías isquémicas.

La actividad físico-deportiva disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor peso que bajar el consumo de calorías y perder peso. Además de eso reduce la presión arterial alta, dolor de la artritis o el riesgo de osteoporosis y hay evidencia que afirma disminuye los síntomas de ansiedad y depresión.

La actividad es cualquier movimiento del cuerpo, que realice trabajo muscular y requiera de un gasto de energía.

La actividad física es el principal objetivo de la política educativa, pues varias investigaciones demuestran que el ejercicio físico contante, adecuado en intensidad y duración, además de metódica; mejora la salud del individuo, su calidad de vida, promueve beneficios psicológicos y sociales, contribuye en el desarrollo personal y previene o reduce los hábitos negativos en la salud.

En conclusión, para mantener saludable y en equilibrio nuestro cuerpo, se necesita de un plan de actividad física contante y adecuado para cada persona y ajuste en la dieta con el fin de prevenir riesgos y mejorar la calidad de vida.

9. VARIABLES PSICOLÓGICAS

En nuestra sociedad es bien vista la salud física, y se dejan aun lado los logros como la salud mental, la armonía interior y el bienestar psicológico, un factor importante para que una persona pueda mejorar su estilo de vida.

Nutbeam, Aaro y Catford, (1989). Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud.

Nos enfrentamos continuamente situaciones que pueden estar interfiriendo a que obtengamos un estilo de vida saludable, son situaciones de riesgo tanto sociales y culturales que juegan en contra de los hábitos saludables tales como el alcoholismo social o el consumo de ciertos alimentos.

La salud psicológica nos permite enfrentarnos a estos factores como el estrés de la vida u otras situaciones que nos impiden mejorar nuestra calidad de vida, desarrollar nuestras habilidades, aprender y trabajar adecuadamente.

En conclusión, es relevante la identificación de mecanismos psicológicos o programas de intervenciones psicológicas que busquen ayudar a tomar conciencia de un esfuerzo personal y que se relacionan con el mantenimiento de una buena calidad de vida adecuada para nuestra salud física y psicológica.

10. VARIABLES ESPIRITUALES

(Koenig et al., 2001; Baldacchino & Buhagiar, 2003; Moreira-Almeida et al., 2006). En los últimos veinte años se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad. Incluso se ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales.

La espiritualidad puede brindar algunos recursos internos, creatividad, bondad, esperanza, darnos fuerzas y sentido a nuestra vida, algo que puede ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles que se nos pueden presentar y darnos armas que nos permitan superarlas y enfrentarlas mejor.

Koenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad):

Versión tradicional-histórica de espiritualidad

Caracterizada por centrarse en la religiosidad, promueven valores morales, esperanza, bienestar, habilidades sociales, armonía, conductas positivas y en muchas ocasiones da significado a la vida, pero la espiritualidad en este modelo está separada de las acciones de salud física y psicológica.

Versión moderna de espiritualidad

Se identifica porque no solo se enfoca en la religión tradicional, sino que también en las no religiosas pero espirituales, abriendo paso a la salud mental y física entre las personas.

Versión tautológica moderna de espiritualidad

Se define porque incluye marcadores de salud mental en su definición espiritual, confirma el equilibrio de las dos variables física y mental. Con el mismo objetivo de brindar tranquilidad, apoyo social y bienestar a las personas.

En conclusión, el factor espiritual es importante para poder completar un estilo de vida saludable, da a las personas un sentimiento de bienestar y de protección, muchas de ellas buscan ser la mejor versión de ellos mismos gracias a la influencia de esta.

11. LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

No dormir o descansar lo requerido puede llegar a causar problemas graves para la salud, como una calidad de vida mas baja, incapacidad para realizar actividades diarias y depresión.

Investigaciones mencionan que una cuarta parte de la población sufre de insomnio o trastorno del sueño, se presenta en mayor medida en mujeres o personas de la mediana edad, una de las causas podría ser estrés laboral u horarios laborales no convencionales que interfieran en el descanso del trabajador.

(Miró, Sán-chéz y Buela-Casal, 2003). Debemos señalar que una buena calidad de sueño no sólo constituye un factor determinante de la salud, sino que además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida. Así, por lo común, el padecimiento de ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales (deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad, alteraciones emocionales y problemas cardiovasculares).

(Buela-Casal y Sierra, 2001b). El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa, produciéndose durante el mismo cambio funcionales a nivel orgánico, así como cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañado todo ello de la actividad intelectual que supone soñar.

El sueño entonces es la desconexión del mundo exterior y descanso completo del cuerpo y la mente de la persona.

En conclusión, agregamos otro factor importante a la lista de variables indispensables para la mejora de la calidad vida, un elemento importante para la salud psicología y física del individuo. Es preciso buscar ayuda psicológica si se mantienen trastornos del sueño.

12. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDA

Las investigaciones demuestran que la respiración diafragmática profunda trae beneficios tanto físicos y psicológicos en las personas que lo practican, principalmente en el funcionamiento del sistema circulatorio y nervioso puesto que oxigena gran cantidad de sangre que llega a todo el cuerpo especialmente el cerebro que manda señales de calma al cuerpo.

La respiración diafragmática (RD) es una practica de respiración relajante que usa el diafragma, la persona se centra en respirar de forma lenta y profunda. Está vinculada psicológicamente a la estabilidad emocional, calma y eliminación relativa de los estresores. Investigaciones muestran que ayuda calmar la ansiedad, baja la presión arterial y la frecuencia cardiaca y disminuir las alteraciones del sueño.

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada.

En la práctica de respiración diafragmática todos los músculos están involucrados, pero mayormente el diafragma, el movimiento muscular se centra en la zona baja de los pulmones, al moverse el diafragma se mueve el abdomen y a eso se le llama respiración profunda.

En conclusión, la respiración diafragmática profunda es una excelente practica de relajación que toda debe de poner en practica para manejar el estrés del día a día y la ansiedad que impone el enfrentarse a la sociedad, un tiempo de calma para lograr una mejor salud mental, emocional y calidad vida.

13. CONCIENCIA SOMÁTICA

La conciencia somática es la percepción de uno mismo, pero auto sentida e internalizada, es la conciencia justa y subjetiva de nuestras sensaciones corporales, que surgen de estímulos exteriores.

Thomas Hanna (1976), Define la somática como “el Arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, la función biológica y entorno”.

La conciencia somática tiene por objetivo relacionar los procesos entre mente y cuerpo que nos permitan conocer mejor nuestro sentir, movimientos y otros estados corporales, también implica pensamiento mi conducta, mis emociones todo esto interactúa es un solo espacio corporal.

Mabel Todd, con su libro “The Thinking Body” (1937) El Cuerpo Pensante, fue una de las pioneras de la somática en estados Unidos.

La educación somática es la capacidad que tiene toda persona de modificar y mejorar nuestro funcionamiento, optimizar un movimiento y aliviar un dolor, esto solo repercute en nuestro bienestar físico, sino también en nuestras emociones, la manera en la pensamos, las sensaciones y conductas. Cuando nuestro cuerpo tiene dolor hay un desequilibrio es su funcionalidad, el enfoque somático permite esta funcionalidad centrándose en las causas del dolor y nosotros eliminándolas.

En conclusión, nos permite volver a tener la capacidad de autorregular nuestro organismo, un cambio que nos lleva a realizar una diferencia saludable para nuestra mente, cuerpo y confianza en nosotros, buscando siempre una buena calidad de vida y lo que conlleva.

14. DIMENSIÓN SOCIAL

La interacción social es un aspecto esencial para la vida y el desarrollo humano.

Cada persona desde que nace está involucrada en la sociedad y sus aspectos, somos seres sociales por naturaleza, tenemos la capacidad y necesidad de una interacción afectiva con demás personas y una participación activa en grupos para generar experiencias sociales.

La dimensión social se refiere a la habilidad que tiene toda persona de relacionarse con otras personas, se obtiene mediante la comunicación, actividades asertivas y empáticas.

Investigaciones demuestran que desde hace mucho ve el juntarse con un grupo de personas aumenta las posibilidades de sobrevivir y lo ayuda a adaptarse a un medio, este comportamiento también es encontrado en algunos animales.

Sociedad se construyo a base de acuerdos mutuos donde cada uno ganaba algo, se unen mediante el intercambio de acciones, apoyo y ayuda mutua. Muchas veces para lograr unirse a una sociedad se necesitaba de desempeñar roles y ajustes de comportamiento que se ajustaran mejor a grupo de personas.

En conclusión, es un componente importante para crecimiento de cada persona, muchas de ellas ayudan a dar a un individuo indefenso una red de apoyo de personas que también necesitan de él, mejora la salud mental y nos lleva a una mejor calidad de vida.

15. RELACIÓN DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD

Nuestro comportamiento y conducta influye en la propia salud, desde aspecto en como tomamos o respondemos a información relevante o situaciones estresantes, hasta como nos comprometemos y formamos adherencia a un tratamiento médico.

Claro que un comportamiento saludable se debe aprender de nuestra familia, escuela, medio de trabajo o de nuestro médico, pero al adquirirla de tiene que identificar los beneficios y posibilidades que trae la salud, dar atención, práctica, mantenimiento y desarrollo.

La salud debe ejercerse contantemente como un habito y se debe practicar dirigida y voluntaria, los comportamientos saludables desde la salud tienen por objetivo priorizar la salud y se hagan efectivos los rubros psicológicos y social desde la salud.

En conclusión, para ser una persona con vida saludable hay que tener en cuenta varios aspectos como vimos anteriormente se necesita de salud física, también sentirnos bien emocionalmente, dispones de un entorno social favorable y una conducta nos permita afrontarnos adecuadamente a las situaciones de estrés y ansiedad que se presentan; no esto nos lleva a una mejor calidad de vida y sentido de satisfacción.