

Importancia de la psicología En la salud

Definicion



La psicología se encarga de explorar conceptos tales como percepción, memoria, atención, inteligencia, personalidad, la conciencia y los procesos inconscientes.

Poco a poco, las instituciones que brindan servicios de salud han comenzado a incluir la psicología en sus prestaciones básicas, a través de sesiones terapéuticas individuales, ya que este tipo de tratamientos pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de muchos pacientes.

Objetivos



Fomentar la salud: Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábito y de actitudes, por ejemplo: perder peso. La ayuda de un psicólogo será un aporte importante para conseguirlo, ya que no todas las enfermedades requieren de medicación, o de la medicina más tradicional.

estudio de todos los factores



Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan en la aparición de una enfermedad. En esta línea, la psicología de la salud se encarga de estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema.

Investigacion

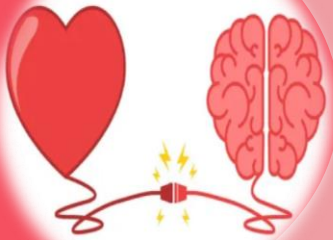


La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades, investigar es otro de sus cometidos para saber porqué aparecen estos problemas y la mejor forma de tratarlos.

Comportamiento Y salud

Definicion

El comportamiento influye en la propia salud, desde la forma en que es tratada la información relevante, hasta la manera de adoptar un tratamiento médico. Además, el individuo se integra en un contexto que, a menudo, determina sus opciones y recursos para la salud.



Objetivos

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo enfrentar la salud como un proceso y no como un estado o absoluto.



estudio de todos los factores

El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones referirse a los comportamientos saludables como comportamientos específicos sobre que si hacer pasos sucesivos: Considerar que un proceso es una secuencia de comportamientos que se van especializando o perfeccionando con el curso del trabajo al ejercerlo Práctica mejorada Hasta entonces considerarla y mantenerla como un estilo de vida.



Investigacion

se han señalado las estrategias con respecto a la salud, estas mismas se adaptan y aplican para el desarrollo y mantenimiento de cualquier comportamiento saludable. Como conclusión señalaremos como puntos específicos los elementos que constituyen el proceso y las estrategias del comportamiento saludable. El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.



Modelos de relación entre Personalidad y salud

Modelo biológico o de predisposición constitucional

Desde este modelo se plantea que la personalidad y la enfermedad están asociadas a una tercera variable subyacente, de la cual ambas serían manifestaciones. Los factores biológicos y ambientales influyen sobre el desarrollo de la personalidad adulta y sobre la salud.

Modelo de conductas asociadas a la enfermedad

Este modelo plantea la relación entre la personalidad y las condiciones de salud, independientemente del estado de enfermedad que pueda sufrir una persona.

Lo que plantea es si las mediciones regulares de salud son indicadores concluyentes de una enfermedad de base, o si reflejan conductas de enfermedad en ausencia de una patología de base.

Modelo de modulación del estrés

La respuesta de estrés puede causar la enfermedad, y que la personalidad actúa haciendo a la persona más o menos vulnerable a sus efectos. Tiene como base los conocimientos en psiconeuroinmunología que muestran que el estrés produce daños en la salud, mediante la activación del sistema simpático.

Modelo comportamental o de conductas de riesgo/salud

La personalidad conduce a la enfermedad a través de patrones de conducta de riesgo, y a la salud mediante conductas saludables. Verbigracia, el optimismo se asocia con mejores prácticas nutricionales, de ejercicio físico y sexuales.

Factores Emocionales



Definición

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. A lo largo de nuestra evolución como especie, gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia.

Objetivos

Hay varias explicaciones por las que un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias para la salud: Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico, la vida social y los sustituamos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.

estudio de todos los factores

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.

Investigación

Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican: la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de la neurotransmisión, hipotalámico-hipofisario-corticosuprarrenal con perturbación de ritmos circadianos de cortisol.

