



Ensayo

Nombre del Alumno: Esmeralda yeraldi López morales

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: primer parcial

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: María Cecilia zamorano rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licencia de enfermería

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

Introducción

La psicología de la Salud se origino en 1979, su necesidad de abordar en proceso de salud-enfermedad que cuenta con aspectos psicologicos, biológicos y Social para el mejor de la calidad de vida la psicología de la Salud es especialidad con los psicologos, debe entender una actividad profesional y ver las actitudes, concepciones, conductas, valores y hábitos que facilitan la vinculación estrecha en el equipo de Salud y la población. La psicología tambien esta relacionado con las actitudes y creencias relacionadas con la salud y enfermedad. Algunas definiciones de la Salud lo podemos encontrar Stone (1978)

"Fundamentos de la psicología de la Salud."

La psicología está basada en las actitudes, concepciones, valores y hábitos hacia una persona, también se interesa en el comportamiento de la promoción y el mantenimiento de la salud con base en el comportamiento de los individuos y de sus comunidades para el cuidado, mantenimiento de la salud en un estilo de vida estable y saludable, para poder mejorar la condición de salud física, psíquica y social también como mental aparte de la ausencia de las enfermedades, como planes prácticos a los niños, adolescentes y adultos a sus comunidades para mejorar y prevenir las enfermedades o poder ofrecer una vida saludable. La psicología también está desarrollada en la conducta humana constituye en una reacción psíquicas de las personas, es la forma de ser del individuo y el conjunto de acciones que afecta con el fin de adecuarse al ambiente donde se encuentra la persona. El estudio de la conducta humana como en un niño a un adolescente donde llega el desarrollo de físico, hacia mental desde que nacemos hasta la muerte todo es relacionado a la conducta humana. La psicología está fundamentada con la comunicación, que los individuos tienen educación mental a sus comportamiento sean responsables y cuidadosos a su entorno y procesos que ocurre en un individuo de tal manera que pueda afectar a su salud, algunas patologías existen que se pueden desarrollar como la ansiedad o la depresión. La psicología de la salud se centra

En valorar la enfermedad, para los factores emocionales que se relaciona con la conducta. La psicología de la salud se encarga de evaluar, observar al paciente y comunicarse con él para tratar las diferentes enfermedades de cada paciente, en algunas enfermedades requiere cambios de hábitos y actitudes. La psicología ayuda para poder prevenir en algunas enfermedades como en el consumo de tabaco, alcohol, en esos casos podemos dar pláticas para poder dejar ese tipo de vicio y que el paciente se sienta mejor, dándole consejo y platicando con los pacientes para mejorar su estado mental y poder mejorar sus ideas y emociones. La investigación nos sirve para poder prevenir y aplicar diferentes enfermedades en tratamientos. Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos en la aparición de una enfermedad. El tener un estilo de vida saludable es cuidar de nuestra salud en no consumir alcohol o fumar en prevenir en esos aspectos, deben realizar unas actividades como hacer deporte y ejercicio regular y el mantenimiento de una baja de masa corporal es para poder tener un estilo de vida saludable. Existen modelos que se relacionan con la conducta y salud de los individuos. uno de los modelos se caracteriza por la importancia en el entorno de un individuo, dichos modelos son el de creencias de la salud, se relaciona con las

Conductas promotoras de salud y en la detección de enfermedades. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no seamos conscientes en unas situaciones que aplican peligro, amenaza, daño o pérdida que uno se prepara para poder dar una respuesta al estar en esa situación. A las emociones a todo a nuestro bienestar físico y psicológico. Nuestras emociones cumplen con un funcionamiento social y otra motivacional teniendo interacción social, las emociones la encargada de tener una conducta positiva, como cuando estamos felices nos atrae a la vida tener una vida alegre y positiva. El miedo-ansiedad, la ira la tristeza-depresión son reacciones emocionalmente que atrae la negatividad a nuestra vida. Cuando esa negatividad en nuestra vida tiene, nos afecta a nuestro hábito saludable en algunos casos la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y una vida social, nos afecta tanto que nos hace alejarnos de las personas y preferimos estar solos. Los enfermeros permiten cubrir la necesidades emocionales de un paciente, que es basado en la empatía, en la escucha, la atención de sus miedos y dudas donde la emoción positiva, el optimismo y la esperanza nos ayuda a mejorar nuestras emociones como en cualquier tipo de individuo. En el transcurso de los años la psicología de la salud a propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para poder

explicar el comportamiento de Salud de las personas, en general todas las técnicas que practica un enfermero esta diseñado para forzar las conductas adecuadas y desarrollar habilidades específicas para el mejorar y contraer una buena salud. En la psicología se acerca a la Salud y la enfermedad donde el proceso de la información, y las reglas, supuestos y creencias que llevan hacia la salud donde el individuo incrementa los pensamientos y sentimientos de su propia capacidad de control de sus emociones en distintas situaciones. Los individuos son procesadores de información donde el pensamiento de un sujeto puede regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamiento, reacciones emocionales tanto adaptativos como desadaptativos. La psicología es una ciencia que estudia la conducta humana es basado con la comunicación y la memoria hasta en el pensamiento y las emociones de cada individuo. La psicología nos ayuda a poder nos expresar y comunicarnos a través de un individuo a otro para poder mejorar nuestras emociones y conducta a través del mundo y poder llevar una vida saludable.

Conclusión

La psicología es basado a la conducta humana donde podemos observarlo en la interacción, convivencia o en la conducta de un individuo, donde algunas personas se expresan de manera emocionalmente, como algunas en algunas pláticas se expresan y podemos ayudarlos dando motivación, poderlos comprender y dando consejos para que puedan tener una vida bien y saludable diciéndoles que practiquen deporte, que se alimenten bien y que puedan convivir con muchas personas y que tengan una vida social.

Bibliografía

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo

psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102.

1.1 Psicología y Salud

Introducción a la psicología de la Salud.

La psicología de la Salud podría ser definida como "la definición o el campo de la psicología que aplica los principios teóricos. Existen multitud de evidencia de que nuestra salud esta profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones Sociales.

Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, tiene un efecto inmenso en nuestra salud.

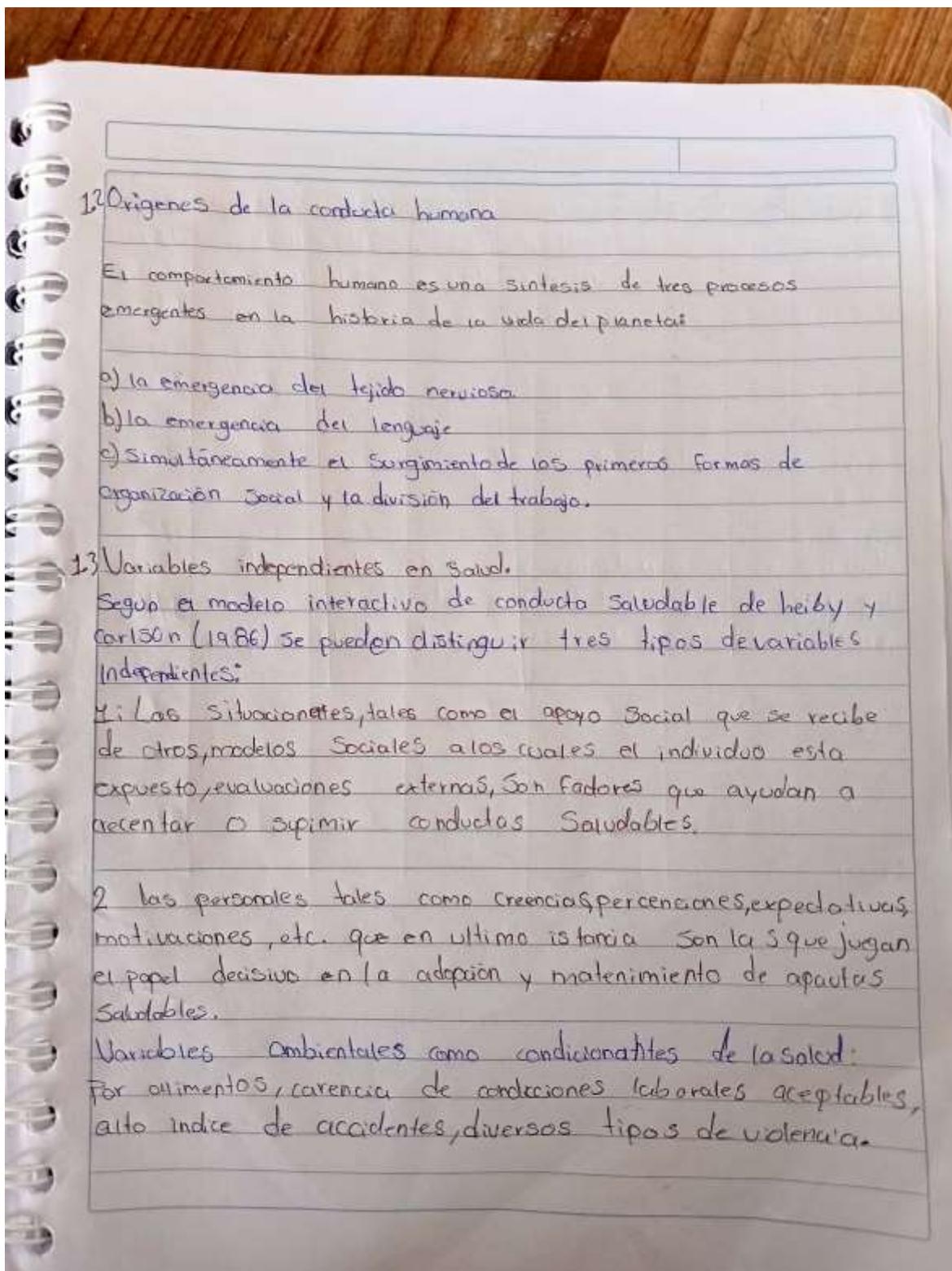
Los estados psicológicos influyen en nuestra Salud, nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestra bienestar físico.

Sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudar a tratar con situaciones estresantes, reducir el dolor y acelerar el proceso de curación.

El estado psicológico con mas claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud extendiéndose desde la enfermedad cardiaca coronaria al cancer.

Aplicaciones de la psicología de la Salud:

- * Cancer
- * dolor cronico
- * trastornos cardiovasculares
- * Trastorno del Sueño
- * Enfermedades cronico degenerativas
- * Enfermedades del alma
- * Duelos
- * psicosis
- * psiquiatricos.



12. Orígenes de la conducta humana

El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes en la historia de la vida del planeta:

- a) la emergencia del tejido nervioso.
- b) la emergencia del lenguaje.
- c) Simultáneamente el surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo.

13. Variables independientes en salud.

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986) se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1. Las situaciones, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, son factores que ayudan a aumentar o suprimir conductas saludables.

2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc. que en última instancia son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables.

Variables ambientales como condiciones de la salud: Por alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia.

