



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yoleni Samara Alfonzo Pérez

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primero

ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS DE PSICOLOGIA DE LA SALUD

La psicología y la salud son dos conceptos que están estrechamente relacionados, ya que los procesos psicológicos influyen en el estado físico y viceversa. La psicología de salud es la disciplina que se encarga de estudiar esta relación, así como de promover la salud y prevenir y tratar la enfermedad desde una perspectiva biopsicosocial.

La psicología de la salud se define como el estudio de los procesos psicológicos que intervienen en aspectos como la salud, la enfermedad y el cuidado de los pacientes. Se basa en la idea de que las actitudes, pensamientos, emociones y formas de actuar pueden jugar un papel fundamental en el estado físico, tanto a nivel preventivo como curativo. Así, la psicología de la salud tiene como objetivos:

- Promover hábitos de vida saludable que prevenga la aparición o el agravamiento de enfermedades.
- Ayudar a los pacientes a afrontar el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades crónicas o graves.
- Colaborar con el personal sanitario para mejorar la comunicación, la adherencia terapéutica y la satisfacción de los pacientes.

- Investigar los factores psicológicos que influyen en la salud y la enfermedad, así como las intervenciones más eficaces para mejorar el bienestar físico y mental.

La psicología de la salud se aplica en diversos ámbitos como la atención primaria, los hospitales, las unidades de cuidados paliativos, las empresas o las escuelas. Algunos ejemplos de actividades que realiza un psicólogo de la salud son:

- Evaluar el nivel de estrés, ansiedad o depresión de los pacientes y ofrecerles apoyo emocional y estrategias de afrontamiento.

- Intervenir con pacientes con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o cáncer para mejorar su calidad de vida y autoeficiencia.

- Participar en investigaciones que contribuyen al avance del conocimiento científico sobre la relación entre la psicología y salud.

En conclusión, la psicología de la salud es una disciplina que reconoce la importancia de los factores psicológicos en el estado físico y que busca mejorar el bienestar integral de las personas. Para ello, utiliza una perspectiva biopsicosocial que integra los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que intervienen a la salud y la enfermedad. La psicología de la salud tiene un gran potencial para prevenir, tratar y rehabilitar diversas condiciones médicas que afectan a la

gran parte de la población.

BIBLIOGRAFIA

Psicología y salud. <https://psicologia-y-salud.uv.mx/index.php/psycysalud>.

"La teoría de las relaciones interpersonales" ~> **Heider**

Replau