

UDS  
Mi universidad

Nombre del alumno: Víctor Manuel Escandón  
Aquino

Nombre de la maestra: María Cecilia Zamorano

Nombre de la materia: Psicología de la salud

Grado: 1

Grupo: A

Nombre del ensayo:

RELEVANCIA DE LA PSICOLOGÍA  
EN EL SECTOR SALUD

## RELEVANCIA DE LA PSICOLOGIA EN EL SECTOR SALUD

Pag. 1

La psicología es fundamental para la salud, ya que los dos tienen un propósito en común y es el valor del bienestar del ser humano ya sea física o emocional y aunque muchas personas pudiesen creer que la psicología y el sector salud son dos cosas muy distintas no es así, ya que si una persona no está bien emocionalmente empieza a verse reflejado en la somatización física y es ahí cuando nos damos cuenta que los dos son tan importantes y es cuando se entiende la relevancia de la psicología de la salud que forma un vínculo con el bienestar humano.

La psicología de la salud es aquella que analiza métodos para el análisis de la conducta y promueve un estilo de vida saludable. La psicología de la salud es un ámbito de investigación y aplicaciones que abarca:

Los factores cognitivos y afectivos, emocionales, psicosociales, comportamientos sociales y culturales que dan lugar al estado de salud de la persona (organización de la salud. - sin año)

Para comprender mejor la psicología de la salud hay que comprender que son por separados y es que la psicología es el estudio de la mente o el alma y para muchas personas salud es significado de ausencia de enfermedad. En 1974 la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una definición de salud. La cual compone tres dimensiones: Física, mental y social.

Esto nos hace analizar que la salud no es únicamente ausencia de dolencia o enfermedades, sino también un estilo de vida.

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, relacionados con la conducta y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para atender las enfermedades (antobiológicas).

Todo esto permite poder observar y evaluar de manera correcta al paciente ya que muchas veces acuden con malestares de cabeza o síntomas de ansiedad que les provoca incapacidad para dormir, agitación, tristeza y van buscando una solución a su enfermedad, pero al realizar los estudios necesarios nos damos cuenta de que la enfermedad más que física es emocional y la psicología de la salud nos permite evaluarlo correctamente y así poder empezar un tratamiento correcto ya que el objetivo es fomentar la buena salud.

Hay enfermedades que es necesario un estilo de vida saludable dentro del ámbito psicológico, como lo es el sobrepeso y con ayuda de la psicología poder tener una orientación correcta y si es necesario terapias en la cual la persona tenga un soporte y es que no todas las enfermedades requieren de medicación.

Así también nos ayuda a prevenir enfermedades ya que una persona con emociones negativas tiende a tener más enfermedades que una alegre a la cual tiende a recrearse y estar más saludable emocionalmente.

Varios estudios han demostrado que ser feliz puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, fortalecer el sistema nervioso e inmunológico, aliviar el dolor crónico, mejorar la calidad del sueño, reducir el riesgo de la presión, mejorar las relaciones sociales, aumentar la productividad y disminuir enfermedades (Revista Salud/día internacional de la felicidad/20/03/23)

Para concluir la salud física y mental es de gran importancia para el ser humano y su entorno en la sociedad ya que la psicología de la salud está en búsqueda de un estilo de vida saludable.

#### ● REFERENCIAS:

- Oblitas, L. (2007). Atlas Psicología de la salud - Psicom.
- UPS. universidad. (2023) antología de psicología de la Salud
- (2026) Psicología de la Salud y enfermedades