

Introducción a la psicología de la salud

En este presente ensayo se explicará acerca de la psicología de la salud, la intension, en donde se aplica y la promoción de esta misma. Es de mucha importancia conocer acerca de este tema, porque para el personal de la salud van caminando de la mano con la psicología de la salud, ya que ellos mantienen una relación con el paciente. La psicología de la salud es el bienestar físico, mental y social, creemos que el no tener ninguna dolencia física es tener una buena salud, olvidamos el bienestar mental y social, podremos tener un buen bienestar físico, pero mentalmente no, o viceversa, nuestro bienestar mental, físico y social tiene que tener una prioridad ya que al no darle importancia podría generarnos consecuencias. La psicología de la salud tiene como intension u objetivo la promoción, el brindar apoyo y cambiar hábitos insanos para la salud física, mental y social de las personas, es así como la psicología de la salud tiene muchas intensiones los cuales son muy importantes de conocer, ya que como había mencionado antes muchas personas desconocen de la verdadera salud, en multiples ocasiones pasamos a desapercivido algunas afecciones que se nos presentan, un ejemplo de ello es el estrés, cuando estamos estresados se comienza a caer el pelo, genera dolores de cabeza, entre otras cosas más, lo cual pensamos que nos pasará como si fuera una simple gripe, o simplemente hacemos lo más común, el no tomarle importancia, lo cual con el paso del tiempo puede contraernos graves consecuencias e incluso puede llegar hacer el causante de nuestra muerte. Esta se puede aplicar en los diferentes

estilos de vida saludable y el estilo de vida caracterizado por comportamientos, en el estilo de vida saludable es definida por el comportamiento el cual implica no tomar, fumar, tomar alimentos saludables, realizar deportes, hacer ejercicio regular y mantener un bajo índice de masa corporal. En el estilo de vida caracterizado por comportamientos se basa en todo lo contrario como por ejemplo: el consumir alimentos no saludables, ingerir alcohol, fumar y despreocupación por la apariencia física. Existen muchas acciones que se pueden promocionar para fomentar la salud, las cuales serían brindar una charla acerca de las infecciones de transmisión sexual, fomentar las vacunas, una buena alimentación, higiene personal, técnicas de lavado de manos y a como destornudar correctamente. Yo concluyo en que debemos obtener más conocimiento con respecto a este hermoso tema, ahora puedo darme cuenta que tenía una idea errónea de lo que verdaderamente es la salud, especialmente porque la salud mental la había hecho de un lado, pensando que no era importante, y que no era parte de mi salud, creyendo erróneamente que si tenía salud física yo estaba bien. Por último, también es muy importante conocer en que situaciones se aplican, como por ejemplo en un ámbito hospitalario los enfermeros en muchas circunstancias tienen que aplicar la psicología de la salud, ya sea en casos como el que un paciente padesca algún dolor crónico, trastorno del sueño, enfermedad del alma o, un duelo, e incluso al realizar un procedimiento el cual deben darle a conocer al paciente que puede ser doloroso, incómodo, desde ese momento aplican la psicología, por lo tanto ellos son los principales autores de la promoción y fomentación de la salud, los cuales nos ayudan en el cambio de hábitos y comportamientos insanos.

"Referencias bibliograficas"

Autor Colegio de enfermeria de Navarra

Fecha 13 de marzo 2022

Autor Tecnico en cuidados auxiliares de enfermeria

Fecha 7 de abril 2022 TCAE