

UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Erick Gabriel Aguilar Meza

Nombre del tema: Proceso De Enfermería.

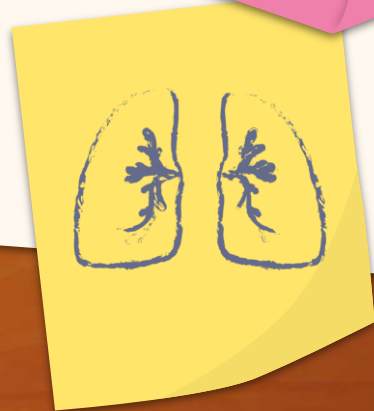
Parcial: Primer Parcial.

Nombre de la Materia: Psicología y Salud.

Nombre del profesor: Jazmín López Pérez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería.

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre.



VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONANTES DE LA SALUD

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente.



Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales.

En los países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves. Procesos de industrialización, utilización masiva de vehículos a motor, crecimiento urbano, evacuación de residuos industriales no depurados (radiactivos, químicos, etc.), contaminación abiótica atmosférica por humos industriales, calefacción, etc.

Desde el punto de vista humano es necesario construir un nuevo tipo de relaciones entre el sistema social y el natural. En esta construcción tienen que darse nuevos aportes integrativos, en diferentes niveles: psicológico, social, técnico, económico y político.

Es fundamental la comunicación entre los habitantes de una zona determinada para tomar conciencia de los problemas comunes, para que conozcan sus propios recursos y capacidades para afrontar los problemas, y planifiquen lo que quieren lograr.



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN LA SALUD.

Tendiendo a la definición de psicología de la salud, esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos.

La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargado de múltiples posibilidades de desarrollo para las "ciencias psi". Entre ellas, pueden señalarse los desarrollos en psicoterapia, la psicología de la salud, la medicina conductual, la medicina psicosomática y la psicología de enlace, pudiendo considerarse dentro de ellos, incluso, asuntos relativos a disciplinas como la psiquiatría y el trabajo social.

El psicólogo que lleva a cabo las tareas relacionadas con la psicología de la salud se encarga de evaluar, observar al paciente, y comunicarse con él para tratar las diferentes enfermedades que puedan existir.

Prevención de enfermedades: La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. Por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión. Prevenir, exponer hábitos saludables y consejos para evitar que se generen determinadas patologías es algo esencial de lo que se encarga la psicología de la salud.

La salud, entendida como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva, implica trascender el ámbito biológico-individual del modelo biomédico, para entender los procesos de salud y enfermedad como resultado de las complejas interacciones entre las condiciones históricas, económicas, políticas, sociales, culturales, biológicas y ambientales en las que se configura la vida de las personas y de los grupos humanos.

COMPORTAMIENTO Y SALUD

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales.

Muchas son las personas que fuman, aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón. Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental (Jenicke y Cleroux, 1990).

Sin embargo, no es menos cierto que, si bien poseer ese marcador genético predispone a la persona para desarrollar la enfermedad, en sí mismo no es determinante de ella. Es por ello que cobra especial relevancia hallar respuesta a cuestiones tales como, ¿de qué depende que de entre todas aquellas personas que poseen el marcador genético de determinada enfermedad sólo algunas de ellas desarrollen la enfermedad y otras no? ¿Qué factores biopsicosociales predisponen o interactúan con la fisiología del organismo para poner en marcha el proceso desencadenante de la enfermedad? En este sentido adquiere relevancia la cuestión sobre el papel que juega la personalidad del individuo en la predisposición y posterior desarrollo del trastorno, así como en la evolución de éste y en el modo en que lo afronta.

Ahora bien, para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos (personalidad) y fisiológicos del individuo es preciso clarificar los tres aspectos que se hallan implicados en la misma, a saber: qué se entiende por personalidad, qué se entiende por salud y/o enfermedad y, quizá lo más importante de esta cuestión, averiguar y profundizar en los mecanismos que intervienen en esta interacción (Contrada et al., 1990).

Los mecanismos subyacentes a tales interacciones psicobiológicas y, en particular, las consecuencias de ellas para la salud y enfermedad no se conocen de un modo preciso y, tal vez, el aspecto de más difícil explicación sean los cambios inmunológicos que puedan mediar entre los factores psicossociales y la predisposición y/o susceptibilidad a la enfermedad (Ader et al., 1991).

Por ello, empezaremos por conocer cómo nació la psiconeuroinmunología, qué son y cómo funcionan los componentes esenciales que constituyen nuestro sistema inmune, y cómo se relacionan los sistemas fisiológicos de nuestro organismo, para finalmente poder comprender cómo se pueden establecer y estudiar las relaciones entre personalidad y sistema inmune y sus implicaciones en psicología de la salud

ESTILOS DE VIDA

Tal como expone Gil Roales (1998), se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.

Desde esta perspectiva se propone un nuevo paradigma de salud pública dominante en el mundo industrializado que proclama la prevención de enfermedades a través de los cambios en los estilos de vida.

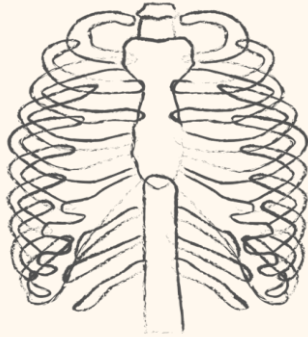
Una tendencia alternativa de conceptualización se caracteriza por socializar el concepto (Gil Róales, 1998), por lo que hablaríamos de un estilo de vida socializado.

La mayoría de las definiciones que hemos presentado pueden englobarse en esta última propuesta en razón de que defienden tanto la prevención como la promoción de la salud, áreas indiscutibles de intervención en Psicología de la salud.

Esto es, su forma de vida no es sólo una cuestión de voluntad o sentido de responsabilidad y se critica, por tanto, la sobreestimación del nivel de control sobre su propio estilo de vida puesto que muchos elementos con poca o ninguna posibilidad de alteración personal son, precisamente, los más peligrosos para la salud a nivel epidemiológico (pobreza, desempleo, etc.).



MODELOS DE RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD



Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos.

Sin embargo, problemas genéricos de estos modelos son la escasa capacidad predictiva, los resultados incongruentes que han generado y el excesivo peso que se deposita en las variables cognitivas

Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades. Una alternativa a estas propuestas son los modelos centrados en los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse(1990), que intentan explicar la relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter que determinan la forma de actuar de los individuos.

Esta forma de actuar es producto de las características cognitivas propias de ciertos perfiles de personalidad.

Un ejemplo claro de la aplicación de este modelo es el patrón de conducta tipo A. Los individuos Pese a que el modelo propuesto es tentador no deja de presentar problemas que dificultan su estandarización que presentan este perfil de personalidad caracterizado por una implicación laboral extrema, urgencia de tiempo, impaciencia, hostilidad y competitividad, necesitan del éxito y el reconocimiento social de forma constante.

Pese a que el modelo propuesto es tentador no deja de presentar problemas que dificultan su estandarización.

FACTORES EMOCIONALES



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

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.

Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas, y al contrario, otros estímulos emocionales aparentemente inocuos pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante.

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

En relación a los trastornos cardiovasculares, varios estudios han mostrado que la depresión es un factor de riesgo significativo de enfermedad coronaria, infarto de miocardio y mortalidad cardíaca y también se ha relacionado con una peor evolución de los pacientes coronarios.

CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD



El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios (Prochaska y Di Clemente, 1992), en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario.

De acuerdo con este modelo, cuando una persona establece como meta un cambio en su conducta de salud, se basa en tres tipos de cogniciones:

1. Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, elementos que poseen un notable valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.
2. Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación. Si, por ejemplo, alguien decide bajar de peso, primero debe estar fuertemente motivado y convencido de que es saludable hacerlo, percibir los riesgos que para su salud conlleva el exceso de peso y posteriormente evaluar las distintas estrategias a seguir para lograr el objetivo planteado.
3. La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia. Las personas que confían en sí mismas, que se sienten capaces de llevar a cabo los cambios propuestos para mejorar su salud persisten en mantener el curso de sus acciones; a pesar de los obstáculos, perciben alternativas de solución a los mismos y se recuperan fácilmente de las frustraciones.

ENFOQUES COGNITIVO-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

En los últimos años, en el ámbito de la psicología de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivo-conductuales para explicar el comportamiento de salud de las personas.

Modelos conductuales En general los tratamientos basados en técnicas operantes están diseñados para reforzar conductas adecuadas, desarrollar habilidades específicas para lograr una buena salud y controlar los estímulos y las contingencias ambientales que la mantienen.

Desde esta perspectiva, los hábitos nocivos para la salud son considerados como conductas que están sujetas a los mismos principios y leyes que cualquier otra forma de comportamiento aprendido. La meta de la terapia conductual es modificar las conductas desadaptativas en lugar de explorar las motivaciones psicológicas profundas o subyacentes, causantes de este tipo de respuestas.

La evaluación y el tratamiento de los hábitos nocivos consiste en determinar los reforzadores, a los fines de identificar y eliminar las fuentes que los mantienen y, por otra parte, reforzar conductas alternativas incompatibles.

Durante el proceso de reestructuración cognitiva, en primer lugar se deben identificar los pensamientos automáticos (des adaptativos) acerca de la salud y la enfermedad, los errores en el procesamiento de la información y las reglas, supuestos y creencias que están en la base de lo que las personas se dicen a sí mismas acerca de su salud.

Los supuestos generales que caracterizan a la perspectiva cognitivo-comportamental son:

1. Los individuos son procesadores activos de información que interpretan y evalúan la que les llega a través de experiencias pasadas y aprendizajes previos.
2. Los pensamientos de un sujeto pueden regular y afectar los procesos psicológicos y fisiológicos y, por otra parte, la conducta puede influir o modificar procesos de pensamiento y de memoria.
3. Se focaliza en la interacción recíproca entre los factores personales, el ambiente y la conducta.
4. Los individuos aprenden patrones de pensamientos, comportamientos y reacciones emocionales tanto adaptativos como des adaptativos. Respecto de estos últimos, pueden ser reemplazados por habilidades y cogniciones más adaptadas.
5. Los individuos son agentes activos de cambio de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

CONCLUSION

La psicología puede entenderse como la ciencia que se ocupa de atender cuestiones que atañen al espíritu, a la forma de sentir de un individuo o un pueblo, sus aspectos morales y la forma en la que se desenvuelven con el entorno. Dicho de otro modo, al estudio de la vida subjetiva, y de las relaciones que se establecen entre el aspecto psíquico y físico de los individuos.