



PSICOLOGIA Y SALUD

[Subtítulo del documento]

DESCRIPCIÓN BREVE

La importancia que tiene la psicología en la saluda

elias morales

- Conclusión



Mi Universidad

Nombre del Alumno: ELIAS MOISES RODRIGEZ MORALES

Nombre del tema: Fundamentos de la psicología de la salud

Parcial: I PERCIAL

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Jazmin Pérez López

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: I CUATRIMESTRE

- **Conclusión**

La psicología de la salud es un campo fascinante que examina la interacción entre la mente y el cuerpo, y cómo esta conexión influye en la salud y el bienestar general de las personas. En conclusión, los fundamentos de la psicología de la salud son esenciales para comprender y abordar diversos aspectos relacionados con la salud mental y física. Aquí hay algunas conclusiones clave:

1. **Interconexión Mente-Cuerpo:** La psicología de la salud destaca la importancia de reconocer la interconexión entre la mente y el cuerpo. Los pensamientos, emociones y comportamientos pueden afectar directamente la salud física, y viceversa.
2. **Factores Psicosociales:** Los factores psicosociales, como el estrés, la calidad de las relaciones y el apoyo social, desempeñan un papel crucial en la salud. Comprender y abordar estos aspectos puede tener un impacto significativo en la prevención y el tratamiento de diversas condiciones médicas.
3. **Promoción de la Salud:** La psicología de la salud se centra no solo en la prevención y tratamiento de enfermedades, sino también en la promoción de la salud. El fomento de estilos de vida saludables y la adopción de comportamientos positivos son objetivos importantes en este campo.
4. **Adherencia al Tratamiento:** La comprensión de las barreras psicológicas que pueden interferir con la adherencia al tratamiento es esencial. Factores como las creencias personales, las actitudes y la motivación juegan un papel clave en la capacidad de las personas para seguir los planes de tratamiento médico.
5. **Enfoque Holístico:** La psicología de la salud abraza un enfoque holístico, reconociendo la importancia de considerar tanto los aspectos físicos como los psicológicos de la salud. Este enfoque integral permite abordar de manera más efectiva las complejidades de la condición humana.
6. **Intervenciones Psicológicas:** Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual y el manejo del estrés, son herramientas efectivas en el tratamiento de diversas condiciones médicas. La psicología de la salud ofrece estrategias prácticas para mejorar la salud mental y física.
7. **Educación y Conciencia:** La educación y la conciencia son fundamentales para empoderar a las personas en la gestión de su propia salud. Informar sobre la conexión entre la mente y el cuerpo y promover la toma de decisiones informada contribuye a un mayor control sobre la salud.

En resumen, los fundamentos de la psicología de la salud ofrecen una base sólida para abordar los desafíos complejos relacionados con la salud humana. Al integrar los conocimientos psicológicos con la medicina tradicional, se pueden lograr avances significativos en la prevención, el tratamiento y la promoción de la salud integral.

Estos comportamientos, en general, son el resultado de experiencias aprendidas, por lo cual pueden ser modificadas por nuevos aprendizajes. El objetivo específico de la terapia es enseñarle al individuo cómo dejar de reiterar estas conductas indeseables y reemplazarlas por un repertorio de comportamientos



apropiados.

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

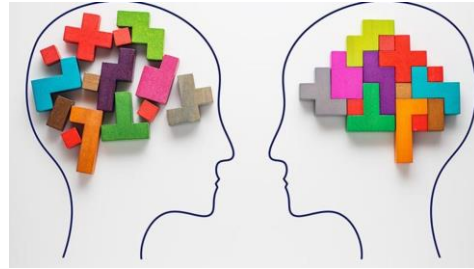


alternativas incompatibles.

La evaluación de las conductas perjudiciales para la salud requiere de una investigación detallada y del análisis funcional de las relaciones entre ellas y las variables ambientales (estímulos antecedentes y consecuentes



Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud



Existe evidencia clínica y datos empíricos que indican que los enfoques cognitivo-comportamentales son muy beneficiosos para el tratamiento de individuos con hábitos nocivos para la salud. En este tipo de intervenciones se aplican una combinación de procedimientos terapéuticos cognitivos (detección de pensamientos automáticos, corrección de errores cognitivos y reestructuración cognitiva), y comportamentales (role playing, asignación graduada de tareas, ensayo conductual, etcétera).

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



Estos enfoques, que tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información, se caracterizan por considerar: 1) que los trastornos emocionales y de la conducta son, en parte, una función de los trastornos de los procesos cognitivos, 2) una relación de colaboración entre terapeuta y consultante, 3) el foco radica en cambiar cogniciones para producir los cambios deseados en el afecto y la conducta y 4) son formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se centran en problemas-meta



específicos

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



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



El cambio de hábitos de salud



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. En ocasiones, los sesgos optimistas de ciertas personas las conducen a subestimar los riesgos objetivos, y por tanto, a no poner en prácticas ciertas conductas precautorias con el fin de evitar consecuencias nocivas para su salud (Taylor, 1989).

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. En general, las personas aprenden a considerar sus acciones como causa de los sucesos que le acontecen y confían en la posibilidad de cambiar sus conductas riesgosas para su salud



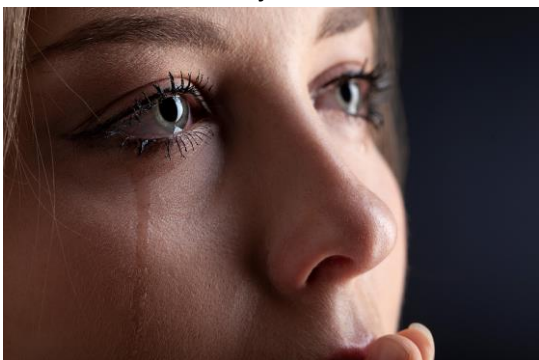
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación



A lo largo de nuestra evolución como especie, gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia



Así pues los factores psicológicos constituyen un componente más de la ecuación en el abordaje de la enfermedad.



Factores emocionales



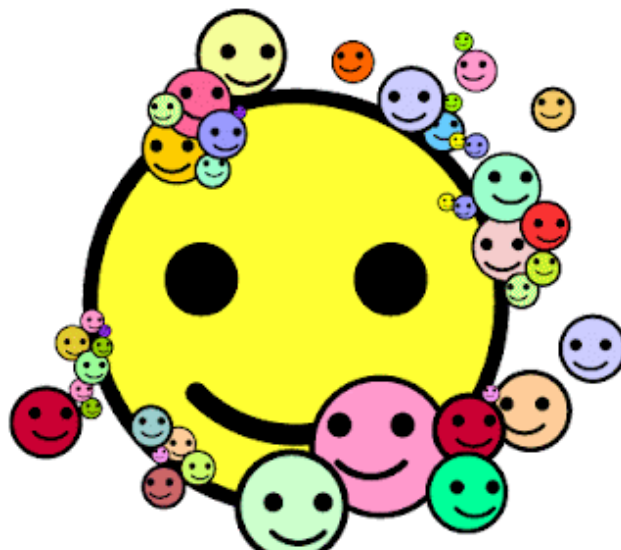
la emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa y se ejecutará de forma más eficaz, adaptándose a cada exigencia. El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.



Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican: 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. Esta alta activación fisiológica puede estar asociada a un cierto grado de inmunosupresión, lo que nos vuelve más vulnerables al desarrollo de enfermedades infecciosas o de tipo



En un primer momento, las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo, es decir, del significado que le dé a este, y de la respuesta de afrontamiento que genere



Como conclusión podríamos decir que este modelo hace hincapié en la reactividad inducida por el rasgo. Sin embargo, el grado con el cual ofrece una explicación completa para cualquier asociación entre personalidad y enfermedad, todavía no está claro.



Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque. Dichos modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker, 1984), el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada (Edwards, 1961), el de la teoría de la motivación por la protección (Prentice-Dunn y Rogers, 1986) y el de la teoría de la



acción razonada (Ajzen y Fishbein, 1980)

Un segundo ejemplo de la aplicabilidad de este modelo es la relación que se establece entre la activación del sistema nervioso simpático y la depresión del sistema inmunitario, lo que provoca que personas con características de hostilidad y tipo A sufran también de enfermedades no vasculares tales como resfriados y gripe. A este punto le dedicaremos mayor atención en los siguientes

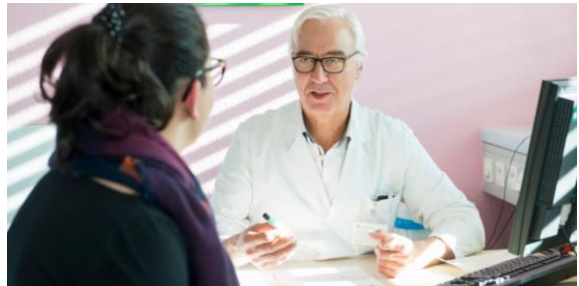


apartados.

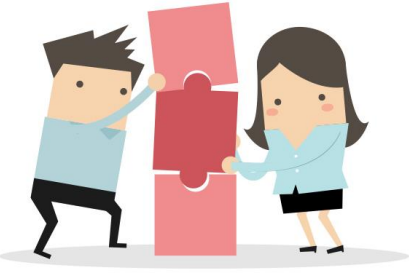
Modelos de relación entre personalidad y salud



Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades.



Esta forma de actuar es producto de las características cognitivas propias de ciertos perfiles de personalidad. La reactividad fisiológica resultante puede incluir tanto actividad simpático-adrenal como actividad-pituitaria-adrenal. Si esta hiperactividad fisiológica es elevada en intensidad o frecuencia, afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo



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. Básicamente, son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud: 1) la personalidad induce hiperactividad; 2) predisposición conductual; y 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.



En esta conceptualización podrían incluirse las definiciones de Singer (1982) y Ardell (1979). El primero dice que es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”, mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud



Desde esta misma perspectiva, algunos autores han propuesto la idea de dos estilos de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc., y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal, etc., y UNIVERSIDAD DEL SURESTE 26 2. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la



aparencia física.

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.



Estilos de vida



En este punto de vista genérico se engloba el trabajo de la OMS cuyo objetivo principal es la promoción de estilos de vida saludables, esto es, una forma de vivir que tanto individual como colectivamente y de forma cotidiana, permitan una mejora de calidad de vida



recientemente e incluso desde esta perspectiva, Millar y Millar (1993) proponen la distinción entre: 1. Conductas de detección de enfermedades, entendidas como aquellas que proporcionan la posibilidad de detección de trastornos y que por sí mismas no permiten que la persona mejore su salud, y 2. conductas de promoción de la salud, entendidas como aquellas que por sí mismas permiten que la persona mejore su 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

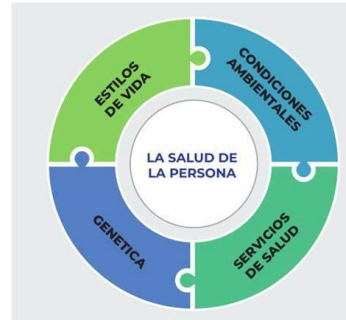


Muchas son las personas que fuman, aunque sólo algunas de ellas llegan a desarrollar cáncer de pulmón. Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental (Jenicke y Cleroux, 1990). Tales hechos ponen de manifiesto la existencia de ostensibles diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad, en la respuesta a la misma y en la posibilidad de recuperación. Puede parecer obvio que tales diferencias individuales se deban fundamentalmente a



la dotación genética del individuo.

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?



Finalmente, se aborda la relación entre comportamiento y salud y se analiza desde un punto de vista psiconeuroinmunológico el perfil de personalidad que, durante las últimas décadas, se ha asociado con la susceptibilidad a padecer cáncer



Comportamiento y Salud



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.



También se hace una incursión en la psiconeuroinmunología como disciplina integradora de las relaciones entre la conducta y la salud, aborda sus orígenes, la descripción de los elementos más generales del sistema encargado de nuestra salud y la interrelación de los distintos sistemas psicofisiológicos implicados



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).



Esta relación entre la psicología y la salud se ha tejido fundamentalmente en el escenario del modelo biomédico hegemónico, lo cual le ha permitido a la psicología insertarse dentro de los contextos propios de las llamadas "ciencias de la salud", adoptando no solo un lenguaje propio de dichas ciencias (enfermedad, diagnóstico, pronóstico, tratamiento, etc



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



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. Y, en relación a ello, con algún tipo de patología existente que puede desarrollar o haya desarrollado como la ansiedad, o la depresión, por ejemplo. Dentro de los diferentes tipos de psicología que existen, la psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca.



Estudiar todos los factores: Pueden influir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan en la aparición de una enfermedad. En esta línea, la psicología de la salud se encarga de estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema



Importancia de la psicología en la 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



¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud? Estos son los principales objetivos: Fomentar la salud: Existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábito y de actitudes, por ejemplo: perder peso. La ayuda de un psicólogo será un aporte importante para conseguirlo, ya que no todas las enfermedades requieren de medicación, o de la medicina más tradicional.



Su aparición data del año 1978, cuando la American Psychological Association, aceptó crear la rama dedicada a

la psicología de la salud

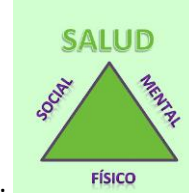


Se impone una nueva concepción respecto al llamado “progreso”, al desarrollotecnológico, es decir, evaluar el efecto que las transformaciones del medio tienen, en el futuro inmediato y mediato, en el bienestar de los individuos. Cambiar la limitada concepción antropocéntrica, abandonando la idea de que somos “dueños del mundo”. Cualquier política educativa ambiental requiere del aporte interdisciplinario, pues debería ser el punto de enlace de diversas disciplinas y orientada a la experiencia directa de los alumnos. Las acciones educativas y de capacitación ambiental deberían dirigirse a toda la población y a los individuos responsables, a su vez, de educar y



tomar decisiones

En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etcétera



saluda.

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



Variables ambientales como condicionantes de la salud



los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales (agua, combustibles fósiles, bosques, peces, etc.), como consecuencia de lo cual se ha producido una enorme cantidad de residuos de diversos tipos (urbanos, tóxicos, radiactivos, etc.) y contaminantes (gases de efecto invernadero, metales pesados, plaguicidas,



etcétera)

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la noformal para el desarrollo de una conciencia ambiental. El deterioro del medio en que vivimos es expresión de un déficit ético: refleja una crisis moral



. Lluvia acida. 2. Disminución de la capa de ozono 3. Calentamiento global del planeta por gases de efecto invernadero. 4. Destrucción de bosques y recursos genéticos; disminución de la biodiversidad. 5. Desertificación. 6. Cambios climáticos. Otros (Rascio, 1996): 1. Explosión demográfica. 2. Polución del aire. 3. Residuos tóxicos. 4. Incendios. 5. Depleción íctica. 6. Enfermedades relacionadas con el ambiente. 7. Deficiente o ausente educación ambiental, simultánea a la patología humana del ecocidio



Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente. Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida, pueden mencionarse

