



Psicología y Salud

ENSAYO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA Y SALUD

SEPTIEMBRE 2024

UNIVERSIDAD : UDS

MATERIA : PSICOLOGÍA Y SALUD

DOCENTE : ALEXIA

NUMERO DE ACTIVIDAD : #1

ALUMNA : ALISON XIMENA RODRÍGUEZ REYES

FECHA : 15/09/24



Creo que hasta hoy en día pensamos que con ver bien físicamente a una persona ella está saludable.

Hemos llegado a entender que la salud psicológica o mental es algo muy serio e importante, hoy en día la ansiedad y depresión son dos enfermedades que tienen mucha relevancia en la sociedad, hay casos por todos lados y suele suceder con cualquier edad, hay ocasiones en que la enfermedad está en sus inicios y por no saber gestionarla o reconocerla no podemos hacer nada y después se convierte en algo muchísimo más grave.

En este tipo de enfermedades la psicología influye mucho tanto física cómo psicológicamente que es cuándo ya tienen que medicarse.

En el ámbito del personal de la salud es importante, para que también estén preparados psicológicamente y puedan atravesar cualquier trauma, suele ser importante ya que también cómo personal de la salud también emocionalmente se cargan por todo lo que ven, escuchan realizan, etc

Nos ayuda a conocer más sobre el paciente a saber sobre su entorno y a través de ello ayudarlo en el proceso de salud y recuperación que debe de llevar. Enseña cómo descubrir más sobre el paciente para poder ayudarlo a mejorarse físicamente, psicológicamente y socialmente enseñarle que la manera de vivir también es importante en el ámbito de su salud, también el entorno que lo rodea, lo que come, las actividades que realiza, el cómo influyen en su bienestar físico, social y psicológico, y cuánta importancia se le debe de dar a cada una de esas áreas, y el cuidado que necesitan dar y tener.

También es importante que sepamos usar la psicología en el área de la salud porque si no tenemos el conocimiento correcto y sabemos hacerlo bien y cómo se debe, no sabremos usar las herramientas correctas y actuar cómo se debe.

De una u otra manera la psicología y la salud son dos cosas muy importantes en la vida humana y en nuestro diario vivir, cómo personal de la salud es importante saber reconocer y actuar, hacerlo con empatía y amor hacía nuestros pacientes, porque de una u otra manera muchas veces suelen tener la confianza en nosotros y vernos cómo un lugar seguro y alguien en quién confiar