

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**TEMA:**

**LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA  
EN EL AMBITO DE LA SALUD**

**DOCENTE:**

Barrios Fernández Alexia Berenice

**ALUMNA:**

Ruiz Velásquez Yatana

**ACTIVIDAD:**

Numero 1

**Miércoles 11 de septiembre**

## **INTRODUCCION**

La psicología ha ido ganando cada vez más terreno en distintos ámbitos de la vida, pero uno de los campos donde tiene un impacto más evidente es el área de la salud. Durante mucho tiempo, se pensó que la salud se limitaba únicamente al bienestar físico, centrándose en enfermedades y sus tratamientos médicos. Sin embargo, en las últimas décadas, se ha comprendido la importancia de abordar el bienestar desde una perspectiva integral que incluya tanto lo físico como lo mental. Es aquí donde la psicología desempeña un papel muy importante y fundamental, contribuyendo no solo a la estabilidad emocional de los pacientes, sino también a todo el personal encargado de la atención de todos los pacientes ya que algunos que entienden y manejan su estado psicológico tienen más probabilidades de adherirse a tratamientos y adoptar estilos de vida más saludables.

## **DESARROLLO**

Desde el punto de vista del personal de salud, estar expuestos a situaciones de alta tensión y estrés puede afectar su desempeño laboral y su vida personal. Un médico o una enfermera que no maneja su estrés de manera adecuada podría tomar decisiones equivocadas o no ser lo suficientemente empático con sus pacientes. Aquí es donde entra en juego la psicología. Las técnicas de manejo de estrés y las herramientas para el autocuidado mental son cruciales para asegurar que el personal de salud mantenga un buen equilibrio entre su vida laboral y personal. Además, los psicólogos pueden ofrecer apoyo emocional para ayudar a los trabajadores a lidiar con la presión de su trabajo, especialmente en situaciones donde se enfrentan a la muerte de pacientes o

problemas difíciles de resolver. Por otro lado, en cuanto a los pacientes, la psicología juega un papel fundamental en el proceso de enfrentarse a una enfermedad. Cuando una persona recibe un diagnóstico complicado, como cáncer o una enfermedad crónica, su estado emocional puede verse profundamente afectado. La ansiedad, la depresión y el miedo son respuestas comunes que, si no se manejan adecuadamente, pueden interferir en el tratamiento médico. Por ejemplo, un paciente deprimido podría no seguir al pie de la letra las indicaciones médicas, lo que afectaría su recuperación. La psicología ayuda a los pacientes a desarrollar estrategias para enfrentar el estrés y a mantener una actitud positiva, lo que puede tener un impacto directo en su salud física.

Finalmente, un aspecto importante es cómo la psicología influye en la adopción de hábitos de vida saludables. A veces, sabemos lo que es bueno para nosotros, pero no siempre actuamos en consecuencia. Aquí es donde la psicología del comportamiento es clave. Los psicólogos trabajan con los pacientes para entender qué barreras psicológicas les impiden hacer ejercicio regularmente, comer de manera saludable o dejar de fumar. Cambiar los hábitos no es solo una cuestión de fuerza de voluntad, sino de comprender los factores subyacentes que nos impulsan a comportarnos de ciertas maneras.

## **CONCLUSION**

la psicología no solo es importante para el personal de salud, sino también para los pacientes. Promover el bienestar mental es esencial para mejorar la atención médica y fomentar la adopción de estilos de vida saludables. Al final, un cuerpo sano depende de una mente sana.