

## DUALISMO

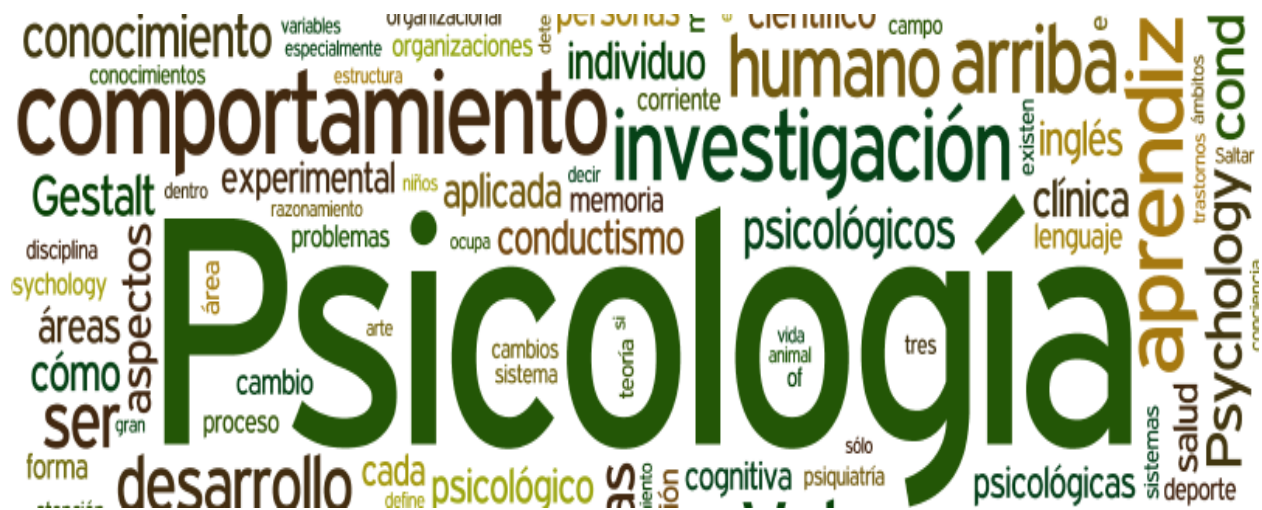
# ¿Qué es la psicología de la salud?

Comprender la relación entre nuestra mente y nuestro cuerpo.

## Una perspectiva sobre la psicología humanista

### PUNTOS IMPORTANTES

- Los psicólogos de la salud son psicólogos que se especializan en trabajar con los diferentes aspectos de navegar una condición de salud.
- Los psicólogos de la salud utilizan métodos basados en la evidencia para ayudar en la prevención y el tratamiento de enfermedades y para hacer frente a los cambios causados por la enfermedad.
- Más de la mitad de los adultos en los EE. UU. tienen una enfermedad crónica y los psicólogos de la salud pueden ayudar a mejorar la salud y la calidad de vida.



Por Lázaro Castillo Jr

¿Qué te viene a la mente cuando escuchas la palabra “psicólogo”? Mi conjetura es que se trata de una idea de alguien (quizás con anteojos, con un cárdigan) que trabaja con personas que luchan con su salud mental.

Admito que encarno plenamente este estereotipo y tengo más chaquetas de punto que cualquier otra prenda de vestir.

Si bien esa puede ser generalmente una definición precisa de un psicólogo, hay una variedad de áreas de especialidad en las que trabajan los psicólogos. Los psicólogos de la salud son psicólogos que se especializan en trabajar con los diferentes aspectos de navegar una condición de salud.

Psicólogos de la salud aplican los conocimientos científicos de las interrelaciones entre los componentes conductuales, emocionales, cognitivos, sociales y biológicos de la salud y las enfermedades para la promoción y el mantenimiento de la salud; la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades y discapacidades; y la mejora del sistema de salud.

En otras palabras, los psicólogos de la salud piensan que la enfermedad se compone de mucho más que lo que sucede biológicamente. Su objetivo es utilizar métodos basados en la evidencia para ayudar en la prevención de enfermedades, el tratamiento de enfermedades y el manejo de los efectos secundarios de los tratamientos médicos y ayudar a sobrellevar los cambios provocados por una enfermedad grave o crónica.

Para ilustrar esto, resaltaré un problema común: el insomnio. El insomnio a menudo se ve como un problema fisiológico, y eso a menudo puede ser un componente. Sin embargo, los investigadores ahora saben que lo que mantiene el insomnio es principalmente cognitivo (cómo pensamos sobre nuestro sueño) y conductual (qué hábitos tenemos alrededor del sueño). ¿En qué son expertos los psicólogos? Ayudar a las personas a pensar y comportarse de manera más saludable.

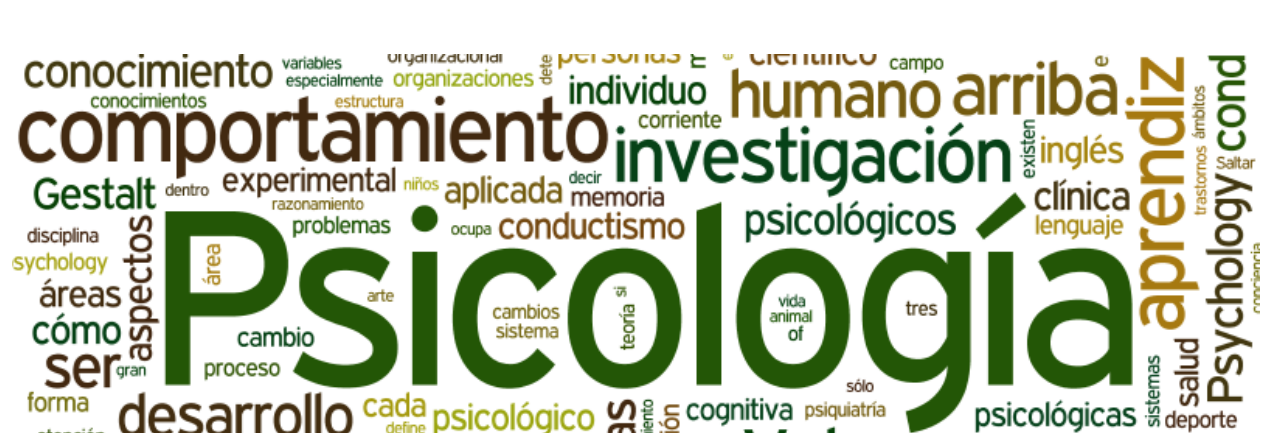
Los psicólogos de la salud también pueden ayudar con los componentes fisiológicos del insomnio. A menudo, podemos sentirnos ansiosos cuando no podemos dormir, lo que puede manifestarse al sentirse físicamente alterados. Con el tiempo, eso puede condicionarse o aprenderse y convertirse en una pieza del rompecabezas que mantiene el insomnio.

Los psicólogos tienen excelentes intervenciones basadas en la evidencia para abordar los despertares condicionados, como la relajación muscular progresiva y la respiración diafragmática. Estas intervenciones pueden contribuir en gran medida a romper el ciclo del insomnio. De hecho, sabemos que el tratamiento "estándar de oro" para el insomnio es en realidad la terapia cognitiva conductual, que es tan eficaz como los medicamentos para dormir sin los efectos secundarios y el riesgo de dependencia y tolerancia.

[Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas](#)

[Test de manchas de tinta de Rorschach: definición, historia e interpretación](#)

Seis de cada 10 estadounidenses viven con al menos una enfermedad crónica como enfermedad cardíaca, diabetes o cáncer, y cuatro de cada 10 tienen dos o más. Esa es una gran cantidad de personas que están lidiando con las consecuencias de la enfermedad. Sin embargo, muchas de estas enfermedades tienen algunos aspectos que podrían controlarse cambiando el comportamiento. Dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol, aumentar la actividad física y cumplir con los medicamentos: todos estos comportamientos tienen un impacto significativo en el desarrollo o la progresión de muchas enfermedades crónicas. Los psicólogos de la salud tienen el potencial de ayudar a las personas con enfermedades crónicas a manejar su salud de manera más efectiva.



[Siguiendo a Lacan: La homosexualidad femenina](#)

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

[La forma en que la recuerdas en el pasado y la imaginas en el futuro](#)

El DUALISMO es una corriente filosófica que divide “mente” y “cuerpo” en dos categorías totalmente separadas e independientes la una de la otra. De esta forma, distinguimos entre la mente como una sustancia inmaterial y pensante y en cuerpo como una sustancia material, pero sin capacidad de pensamiento.

Una corriente filosófica relacionada con Platón y Descartes que ha influido mucho en la Psicología.