



ce
pre
UNI

CICLO
PREUNIVERSITARIO
2024-1

Psicología

Tema:
SALUD PSICOLÓGICA



SALUD PSICOLÓGICA

Se refiere al estado de salud que no manifiesta defecto o desorden emocional y que contribuye eficazmente en el desarrollo de habilidades para satisfacer las diversas demandas que exige el entorno social y biológico.

Un individuo es saludable psicológicamente cuando presenta las siguientes:

- ✓ Equilibrio entre sus deseos y las exigencias de la sociedad (Querer hacer bulla en el aula, pero las normas dicen que está prohibido).
- ✓ Experiencia de bienestar interno.
- ✓ Buenas relaciones con los demás.



COMPONENTES DE LA SALUD PSICOLÓGICA

ORGANIZACIÓN DE LA VIDA PERSONAL

Implican aspectos relevantes que conforman la vida del sujeto; su mundo personal tal como él lo ha configurado y el grado de organización que tiene para manejarlos, tomando en cuenta los tiempos y las prioridades que le asigna a cada aspecto.

PERCEPCIÓN ADECUADA DEL FUTURO

Toda persona debe tener una idea suficientemente clara de su destino natural a mediano y largo plazo. Es decir, debe saber a dónde va, tener planes y ambiciones, sueños a futuro que implican un ordenamiento de sus acciones de tal forma que aseguren dicha meta con un grado aceptable de incertidumbre.

GRADO DE INTERACCIÓN SOCIAL

El hombre es un ser social; esto quiere decir que lo que le otorga todo su sentido es la función que cumple como pieza de una comunidad.

ORGANIZACIÓN DEL MUNDO INTERNO

Con "mundo interno" se hace referencia al conjunto de experiencias subjetivas (temores, dudas, recelos, ambiciones, afectos, intereses, enojos, cansancio, etc.). Estas experiencias subjetivas son parte de nuestra dinámica psicológica permanente y deben ser adecuadamente controladas y organizadas dentro de la totalidad de nuestra psicología, con propósitos de una adecuación social constante.

ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

Es necesario tener una idea clara de lo que somos y de lo que deseamos ser, cuál es nuestro proyecto individual como personas y de qué manera lo edificamos. La persona psicológicamente saludable tiene un grado de autoconciencia que le permite definir la clase de persona que desea ser y un grado de satisfacción o de insatisfacción con lo que es.



CONDUCTA NORMAL

Cumple con las adecuadas normas de convivencia. No agrede en forma alguna a la colectividad ni la integridad individual. Busca el bienestar común. En la conducta normal yace la ausencia de anormalidad, bienestar, psicológico y social y percepción de la realidad.



CONDUCTA ANORMAL

Es producto de desequilibrios biológicos y psicológicos, los cuales irrumpen la estructura psíquica del individuo desencadenando comportamientos de aversión fundados en ideas irracionales, que perjudican su salud mental. En la conducta anormal yace el sufrimiento, la inadaptación, la irracionalidad e incomprensibilidad y la impredecibilidad y pérdida de control.



TRASTORNOS MENTALES

Neurosis: Reacción incontrolable ante determinadas situaciones (pánico, fobia, estrés, etc.) El sujeto sufre, pero no pierde la razón.

Trastorno de ansiedad: Se caracteriza por un miedo, ansiedad irracional, intensa y poco realista. Seguido por la preocupación excesiva, inquietud, fatiga precoz, dificultades para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, temblores, palpitaciones, diarrea, etc.

Trastorno fóbico: La fobia es el miedo excesivo e irracional a personas, objetos, animales o situaciones bien delimitadas y específicas. Las personas que padecen de fobias muestran una respuesta inmediata de miedo, que con frecuencia se parece a un ataque de pánico.



Trastorno obsesivo compulsivo –TOC

Se caracteriza por la presencia de obsesiones (ideas) y compulsiones (conductas).



Trastornos depresivos

Es un estado de aflicción o sufrimiento dominante que limita la actividad física y psicológica del paciente. Se presenta un sentimiento de pesimismo, desesperanza frente a la existencia cotidiana.



Trastorno hipocondriaco

Se caracteriza porque la persona tiene miedo y preocupación de padecer o convicción de sufrir una enfermedad grave, a partir de la interpretación subjetiva de uno o más síntomas.

PSICOSIS

Es una alteración grave de la personalidad, que implica una ruptura de la continuidad de la vida psíquica, pérdida del sentido de realidad y de la conciencia de la enfermedad.

Esquizofrenia

- La persona presenta incoherencias del habla, cambios bruscos de tema, pensamiento borroso o difuso.
- Alteraciones emocionales: indiferencia afectiva o ambivalencia (odia y ama a la vez).
- Ideas delirantes: delirios de persecución, de grandeza, de misticismo (Cuenta su historia).
- Conducta violenta por orden de voces que le mandan atacar.



Psicosis maniaco depresiva

Es el carácter bipolar, es decir, la persona oscila entre episodios de manía y depresión. En su fase maniaca, suele mostrarse con autoestima exageradamente alta, se vuelve más hablador, impulsivo, con fantasías en su comportamiento sexual, etc. En su fase depresiva, manifiesta síntomas de melancolía, desinterés y disminución de la capacidad para sentir placer.

Psicosis paranoica

El síntoma principal de este trastorno es el delirio. Este delirio está asociado a situaciones pasionales, ideas de persecución, ideas de grandiosidad, etc. Además de la desconfianza, suspicacia, intolerancia o autoritarismo.

