

MINISTERIO DE EDUCACIÓN**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN****DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN DE ADULTOS****C.E.N.S. N°348 MADRE TERESA DE CALCUTA****ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA CULTURA Y LA SOCIEDAD****PROFESORA: XIMENA RÍOS Y JULIETA RODRIGUEZ****CURSOS: 3°1 Y 3°2°****GUÍA N°9****Psicología preventiva: Cuidarnos para cuidar****Actividades:**

1. Observa el siguiente video e identifica la importancia de la Psicología preventiva en este contexto de pandemia.
<https://www.youtube.com/watch?v=8cIhYlwNp8A>
2. Te invito a identificar las emociones que prevalecieron en vos en este tiempo de aislamiento social y realizar un listado de las acciones llevadas a cabo para afrontar dicho contexto.

Emociones	Acciones preventivas

MODALIDAD: Individual y/o grupal (modo virtual)**ENVÍO DE LOS TRABAJOS: Hasta 23/10****CORREOS DE LAS PROFESORAS:****Correo 3°1°: julietanataliarodriguez@gmail.com****Correo 3°2°: riosximena10@gmail.com****Aclarar en el asunto: Apellido y Nombre, curso, asignatura, fundamental para su corrección.**

La vida se encuentra atravesada por etapas evolutivas y accidentales. Las primeras, son naturales y esperables: nacimiento, desarrollo, crecimiento y maduración. Las segundas en cambio, remiten a cambios inesperados y abruptos; que pueden provenir de la propia persona o de su entorno, como alguna enfermedad, muerte, desempleo, accidentes, catástrofes, entre otras. Por esto la enfermedad física es vivida como una crisis que afecta al cuerpo. Y como todo lo que ataca al cuerpo, es vivido como un ataque al yo, a la integridad psíquica.

A continuación abordaremos brevemente la psicopatología, la psicohigiene y la psicoterapia como aquellas disciplinas que abordan y buscan como efecto de sus prácticas la salud mental.

La psicología y el estudio de las anormalidades: La psicopatología.

El concepto de la salud mental se vincula a la noción del desarrollo óptimo de la persona dentro de su entorno, teniendo en cuenta su edad, capacidades, condiciones de vida y cultura.

Un trastorno mental aparece en un terreno constitucional (biológico), influye y es influido por los recursos, afectos y formas de interpretar la realidad de la persona (psicológico) y está determinado, en cierta medida, por el entorno (social). En ocasiones resulta complejo definir qué es lo “anormal”. Sin embargo, plantearemos algunas de sus características:

- ✚ Incapacidad para reconocer la realidad.
- ✚ Conductas socialmente “no esperables”
- ✚ Desajustes y desadaptación en áreas básicas de la vida.

Según distintos criterios como origen, síntomas, curso de desarrollo y desenlace, podemos establecer la siguiente clasificación de los trastornos mentales:

- ✚ Trastornos neuróticos: Histeria. Obsesiones. Fobias.
- ✚ Trastornos de la personalidad: Forma antisocial. Forma paranoide. Forma pasivo- agresiva.
- ✚ Trastornos psicóticos: Esquizofrenias. Depresiones. Delirios. Demencias. Etc.

Una nueva dimensión de la Psicología: Psicohigiene.

La psicología preventiva o psicohigiene es una herramienta que nos permite afrontar distintas situaciones. La misma surge como consecuencia de buscar el más amplio y

correcto servicio profesional a la salud de la sociedad. Podemos definirla como el cuerpo de conocimientos profesionales, tanto teóricos como prácticos, que pueden utilizarse para plantear programas que permitan:



- Reducir la frecuencia de aparición de ciertos trastornos. No se trata de que no se enferme ningún individuo sino de reducir el riesgo en toda la comunidad. Esta *prevención primaria* supone diversos tipos de aportes como alimentación, vivienda, deporte en lo físico; estimulación del desarrollo afectivo e intelectual a través de la interacción con la familia, escuela, amigos, etc. en lo psicosocial; y la orientación de la influencia que ejercen las costumbres, valores, medios masivos de comunicación en lo sociocultural.
- Atender la duración de los trastornos una vez aparecidos. En esta *prevención secundaria* es fundamental el diagnóstico precoz y un tratamiento efectivo brindado por el equipo especialista de salud pública.
- Atender a los trastornos y secuelas que resultan de aquellos. Este accionar de la prevención terciaria a fin de reducir en la comunidad la proporción de funcionamientos defectuosos debido a los trastornos mentales, a través de la búsqueda del bienestar y la máxima capacidad productiva.

La psicoterapia

La psicoterapia es la acción destinada al tratamiento y curación de los trastornos psicológicos, realizada por una persona formada y capacitada para ello y en el marco específico que es la situación terapéutica. La construcción del modo de acción terapéutica varía entre especialista. Sin embargo, en todos los casos se cumplen ciertas condiciones fundamentales:



- ✚ Se intenta la curación de trastorno, y no simplemente un alivio del momento.
- ✚ Está a cargo de un profesional específico formado y capacitado.
- ✚ Las terapias se realizan en un marco intencional que incluye un ámbito físico.

Bibliografía:

- Labaké, Julio César Introducción a la Psicología. Bs. As. Bonum.1996

Directora:
Sandra Granados