



Mi Universidad

Mapas

conceptuales

Nombre del Alumno : Nanci Guadalupe Pérez Ventura

*Nombre del tema : unidad I Fundamentos de la psicología de la salud
Unidad II Factores psicológicos de riesgo*

Parcial: I

Nombre de la Materia : Psicología de la salud

Nombre del profesor: Luís Ángel Galindo Argüello

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: I Grupo: A Ejecutivo

FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

Ansiedad y estres

la ansiead es una sensacion experimentada por todos, en cualquier momento de su vida.

la ansiedad se explica como el resultado de la formacion de habitos desadaptivos ,aprendizajes que han dado lugar a conductas ineficaces.

Los trantornos de ansiedad no solo son nervios , son estados relacionados con la estructura biologica y experiencias del individuo.

Cuando es excesiva y se desborda ,hace que el individuo sufra lo que en psicopatologia se denomina un transtorno.

Un transtorno mental es un sindrome o un patron conportamental o psicologico de significacion clinica que parece un malestar.

Denominar transtornos mentales al objeto de estudio de la psicopaologia no resuleve todos los problemas.

Existen estrategias que permiten aprender a controlar la ansiedad llevandola hasta niveles razonables , y aprovechando su caracter .

Las sensaciones de ansiedad pueden ser tan molestas que pueden llegar a afectar en las actividades cotidianas.

FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

Ansiedad y personalidad

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consientes de comportamiento.

La personalidad es el patron de pensamiento ,sentimientos, y conductas que presentan una persona y que persiste a lo largo de su vida.

Las personas con ansiedad interpersonal presentarian una tendencia a percibir las situaciones sociales.

La personalidad es estable en el tiempo y en las situaciones ,esto implica que nos comportamos de forma similar en diferentes contextos.

El concepto de personalidad engloba tanto la inteligencia como el temperamento ,pero el conjunto que abarca el concepto de personalidad.

La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctante en el tiempo.

La ansiedad rasgo es una característica de personalidad relativamente estable.

El rasgo de ansiedad hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazadoras.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

teorías de Cattell, Eysenck

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era descubrir si este constructo tenía un carácter unidimensional o al contrario multidimensional.

Según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, la intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado.

Depende de la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad.

Cattell y sus colaboradores vieron como energía la ansiedad a partir, no ya de medidas objetivas del comportamiento.

esta manera de analizar la ansiedad correspondería a un concepto de la misma como rasgo de personalidad.

Cattell además estaba interesado en el estudio de la ansiedad como un estado fluctuante que varía en la misma persona.

FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

Neuroticismo y ansiedad

Se refiere a cuadros de sufrimiento mental y psicologico sin causa organica y que no son de tipo psicotico.

Las ventajas de ser un neurotico tras un perfil como esbozado ,resulta pensar que puede haber algo en enfrentar la vida de esta manera,pero no todo es tan negativo.

El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia ,ansiedad anticipatoria ,inseguridad , la preocupacion.

Las personas neuroticas expresan emociones negativas como irribitalidad ,enojo,celos ,depresion, culpabilidad y una falta de confianza.

Lo que esta en claro es que hay alta tendencia de sufrimiento,emociones y pensamientos negativos por acontecimientos pasados.

Se caracteriza por altos niveles de angustia,ansiedad anticipatoria ,inseguridad,

Son definidos como transtornos mentales ,los cuales estan catalogados de manera mas especifica en una gran variedad.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Enfoque biomédico

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates,

Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica

signos y síntomas que forman un cuadro clínico determinado se le denomina síndrome

Las investigaciones sobre alteraciones bioquímicas, que han dado lugar a una extensa literatura sobre la relación existente entre los neurotransmisores (sustancias que transmiten el impulso nervioso entre las neuronas) y los trastornos mentales.

Los diferentes tipos de enfermedad pueden ser clasificados en tres grandes grupos:

Por ejemplo: (enfermedad infecciosa), un mal funcionamiento de algún órgano (enfermedad sistémica), o un trauma (enfermedad traumática)

La posibilidad de generalización a la patología humana es menor que en enfoques en los que se tiende a trabajar, de preferencia, con seres humanos.

Los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias (padecimientos somáticos que afectan secundaria y eventualmente al cerebro, como el paludismo, la fiebre tifoidea, etc.).

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

Las técnicas de modificación de conducta, en particular, como área de aplicación de los principios de la psicología del aprendizaje al tratamiento de la conducta anormal.

La mente es entendida como un sistema de procesamiento de información que, como los ordenadores, recibe, selecciona, transforma, almacena y recupera datos, mientras que los trastornos mentales pueden ser explicados a partir de un mal funcionamiento de algunos componentes de ese sistema

Lang (1968) sostiene que toda la información es codificada en el cerebro de manera abstracta y uniforme, incluso las imágenes (es decir, rechaza la idea comúnmente aceptada de que éstas son representadas en el cerebro de forma icónica o analógica)

Pueden destacarse tres teorías de la ansiedad en el contexto del enfoque del procesamiento de información: la de Lang sobre procesamiento de imágenes y afectos, la de red asociativa de Bower y la del esquema de Beck, a las cuales puede añadirse la de Tous (1986).

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.

Gran parte de los modelos de trastornos mentales elaborados desde este enfoque están basados en la analogía mente-ordenador

Las personas vulnerables al desarrollo de trastornos de ansiedad, tienden a pensar en asuntos relativos a amenazas reales o posibles, sobre todo en torno a tres temas: aceptación, competencia y control.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

En 1908, Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea, de modo que éste era mayor cuando aquel descendía.

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos sobre su ejecución.

La primera se refiere a aspectos cognitivos tales como expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación, de las consecuencias de una mala ejecución, etc.,

la segunda, se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su activación fisiológica ante la situación, manifestada ante todo por síntomas físicos de ansiedad: tensión muscular, aumento de las pulsaciones, sudoración, tensión en la zona gástrica, etcétera.

Preocupación y rendimiento:

De los diferentes trastornos de ansiedad, aquel que se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

Con frecuencia, los sujetos con TAG presentan características de personalidad tales como perfeccionismo, dependencia y falta de asertividad, las cuales pueden haber sido favorecidas por haber sido educados por padres sobreprotectores, muy exigentes y/o ansiosos.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales.

Para tratar la ansiedad generalizada, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales.

En general, la modificación de los niveles excesivos de ansiedad requiere intervenir en tres frentes: fisiológico, cognitivo y conductual.

La farmacoterapia con antidepresivos o benzodiazepinas es más fácil de administrar y de seguir, pero tiene más efectos secundarios y produce más abandonos.

La exposición con prevención de respuesta (EPR) es la terapia psicológica de elección en estos momentos para él.

Los tratamientos para el trastorno de pánico con mayor evidencia de eficacia son el paquete propuesto por Barlow y el programa de terapia cognitiva de Clark. En el tratamiento del estrés postraumático se recomienda exposición.

El componente fisiológico de la ansiedad se refiere a las alteraciones y sensaciones físicas como la tensión muscular, la hiperventilación, etc.

Algunas consideraciones a tener en cuenta, entre ellas, que sus resultados son peores en casos de abuso de alcohol, o si hay comorbilidad con otros trastornos que puedan ser exacerbados por ella.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

En general, las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck.

El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo.
Al igual que cualquier otro concepto, es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa (en el autoconcepto sobre uno mismo).

Pensamientos y autoestima
La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autoevaluación.

La autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento;

Si se han experimentado muestras de falta de aprecio, de desconfianza, los mensajes devaluativos pueden llegar a interiorizarse y hacerse propios, es decir, se incorporan al autoconcepto como creencias.

es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella. el autoconcepto y la autoestima

Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad

la respuesta de estrés es inespecífica, ya que es producida por estresores diferentes como agentes físicos (por ejemplo, frío, calor, un objeto punzante, etc.)

Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente.

Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo.

Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Moderadores de la experiencia del estrés

se definen tres tipos de factores, a saber: Factores internos de estrés. Incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta de estrés.

Los moderadores del estrés son los que modifican la forma en que experimentamos el estrés y los efectos que tiene sobre cada uno de nosotros, estos pueden tener efecto sobre nosotros.

Factores externos de estrés. Éstos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo.

Afrontando el estrés
Cada persona tiene su manera de responder ante un evento estresante.

Factores moduladores. Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés.

El apoyo social
Los roles que juega el apoyo social como amortiguador del impacto del estrés y como variable asociada con la salud.

Los factores moderadores son todos los factores que median la relación entre las circunstancias en las que sitúa la persona (como los sucesos vitales) y sus consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida.

Concluyen que: el "estilo de apego puede ser un predictor de vulnerabilidad al estrés y de riesgo de enfermar en numerosas enfermedades"

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

La psicología de la salud parece tener sus orígenes en los años 70, siendo una de las causas de su aparición la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos.

Matarazzo (1980) Agregado de las contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad y la identificación de los correlatos etiológicos y el diagnóstico de la salud, la enfermedad y las disfunciones relacionadas.

Stone (1979) La psicología de la salud es una especialidad de la psicología que comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud, ya sea que se hable de los niveles de atención a la salud, de salud pública, de educación y planificación de la salud

Torres y Beltrán (1986) Por psicología de la salud debe entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica (actitudes, concepciones, conductas, valores, hábitos, etcétera)

Bloom (1988) La psicología de la salud tiene que ver con el estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad
Holtzman, Evans, Kennedy e Iscoe (1988)

Rodríguez y Palacios (1989) La psicología de la salud es un área que permite la aplicación de los alcances metodológicos de otras áreas de la psicología y con esto una incidencia en la conducta particular de los individuos y de sus comunidades

Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

CONCEPTO DE SALUD

La salud entendida en sentido amplio ,como el bienestar fisico ,psicologico y social ,va mas alla del esquema biomedico ,abarcando la espera subjetiva y del comportamiento del ser humano.

En el concepto de salud estan implicadas las distintas partes de nuestro sistema .

Muchas de las enfermedades cronicas son el resultado de la acumulacion de conductas no saludables y condiciones ambientales

Nuestro bienestar biologico ,mental, social no es un mero accidente de nuestra vida ,ni un premio ,ni un castigo que nos cae del cielo, si no que corresponde con situaciones ecologicas ,economicas y sociales bien precisas

La psicologia actual ha evolucionado desde la enfermedad y la disfuncion hasta un enfoque centrado en la salud humana.

La salud es el estado de adaptacion al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio.

La salud es la condicion de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar en tanto a nivel fisico como a nivel mental y social.

El concepto de salud no solo da paso a enfermedades o afecciones sino va mas alla de eso.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

Las conductas humanas ,constituyen el conjunto de reacciones psicicas de las personas ,permitiendo relaciones con el medio.

Conducta se entienden muchas presentaciones artisticas mas antiguas ,que fueron econtradas en Francia.

La conducta del individuo ,cuando se considera en un espacio o determinado tiempo se conoce como comportamiento.

La conducta humana viene dada por reacciones adaptativas a ñlos estímulos ambientales.

El estudio de la conducta indaga de evolucion de ciertas etapas,como la infancia o adolescencia.

La psicología estudia la conducta del ser humano apartir de la observacion de su comportamieto y de sus condiciones.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

Se pueden distinguir tres tipos de variables independientes

- 1..Situacionales ,tales como el apoyo social que se recibe de otros.
- 2... Las personales tales como creencias ,expectativas
- 3..Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables .

Tambien pueden llamarse exposicion,variable de explicacion ,factores de riesgo o factores protectores.

La persona tiene que percibir una relacion significativa entre su comportamiento especifico y los sintomas que experimentan,reconocer una relacion causa-efecto .

Factores emocionales y cognitivos pueden determinar conductas saludables o depredatorias

Un grado alto de estres emocional puede paralizar la iniciativa de la persona para llevar a cabo comportamientos convenientes.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD

El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana.

En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene.

Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos afectando su calidad de vida son

Las alteraciones de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los últimos siglos ha aumentado el consumo desmedido de recursos naturales como agua, combustibles, fósiles, bosques, peces etc.

Lluvia ácida
disminución de la capa de ozono
explosión demográfica
incendios
cambios climáticos

FUNDAMENTOS DE LA 'PSICOLOGIA DE LA SALUD

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

Esta se interesa por el comportamiento ,actitud que pueden estar y procesos que `pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecte a su salud.

El psicologo que lleva a cabo las tareas relacionadas con la psicologia se encarga de evaluar ,observar al paciente y comunicarse con el para evaluar las diferentes enfermedades.

En relacion a ello con algun tipo de patologia existente que puede desarrollar o ya haya desarrollado como la ansiedad,depresion.

La psicologia de la salud tiene diferentes objetivos .

Prevencion de enfermedades,estudiar todos los factores,.

La psicologia se encarga de valorar todos los factores emocionales ,los relacionados con la conducta y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una vision global.

La salud entendida como un fenomeno social,dinamico y de construccion colectiva,implicar trascender el ambito biologico-individual.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

COMPORTAMIENTO Y SALUD

No escapa la evidencia la forma en que algunas personas se recupera con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos trastornos.

Los mecanismos subyacentes a tales interacciones psicologicas y en particular, las consecuencias de ellas para la salud .

Tampoco es raro encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposcion a padecer enfermedades veridicas.

Finalmente se aborda la relacion entre comportamiento y salud ,se analiza desde un punto de vista psiconeuroinmulogico.

Si bien poseer un marcador genetico dispone a la persona para desarrollar le enfermedad ,en si mismo no es dominate de ella.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ESTILOS DE VIDA

Se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de vida

La forma de vida no solo es una cuestión de voluntad o sentido de responsabilidad y se critica por tanto, la sobreestimación de nivel de control sobre su propio estilo de vida

Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia de alcohol.

Conductas de detención de enfermedades, entendidas como aquellas que proporcionan la posibilidad de detección de trastornos y que por sí mismas no permiten que las personas mejoren su salud.

Estilo de libre caracterizado por comportamientos.. totalmente contrarios al anterior, consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

Conductas de promoción entendidas como aquellas que por sí mismas mejoren su salud.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

Un primer grupo de modelos explicativos pueden ser caracterizados como cognitivos por la importancia que le otorgan a estos aspectos para fomentar su enfoque.

Basicamente hay 3 tipos que proponen una explicación causal entre enfermedad y personalidad

Problemas genéricos de estos modelos son la escasa capacidad predictiva, los resultados incongruentes que han generado y el excesivo peso que se deposita en las variables cognitivas.

La personalidad induce hiperactividad predisposición conductual la personalidad como determinante de conductas agresivas

Los primeros están relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades.

Ello altera la función neural o la resistencia vascular, que a su vez provoca una elevación de la presión sanguínea y produce lo que conocemos como hipertensión arterial.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

FACTORES EMOCIONALES

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentan a diario aunque no siempre son conscientes de ello.

Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas y al contrario son estímulos emocionales aparentes inocuos.

Gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente a aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico garantizando nuestra perspectiva.

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad y depresión de manera intensa tienden a producirse cambios de conducta que hacen que abandonemos hábitos saludables.

El miedo-ansiedad, la ira, la ansiedad, la tristeza, la depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable.

Existe una relación estrecha entre emociones y salud

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

EL CAMBIO DE HABITOS DE SALUD

El cambio de habitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulacion que puede ser dividido en varios estados.

La autoeficacia percibida permite la cantidad de esfuerzo incertido y el nivel de perseverancia

Las percepciones de riesgo incluyen la vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad.

Proceso de accion en favor de la salud

Las expectativas de resultados se refiere a la estimacion que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en accion ciertas estrategias de autorregulacion

autoeficacia percibida
expectativa de resultados
percepciones de riesgo
intenciones meta
planes para la accion
control de la accion

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

ENFOQUE COGNITIVO -CONDUCTUALES DE CONDUCTA DE LA SALUD

En el ambito de la psicologia de la salud se han propuesto distintos modelos cognitivos-conductuales para explicar el comportamiento de la salud de las personas.

Desde esta perspectiva ,los habitos nocivos para la salud son considerados como conductas que estan sujetas a los mismo principios.

Loa transtornos emocionales y de la conducta son,en parte una funcion de los transtornos de los procesos cognitivos.

Las terapias se concentran principalmente en indebtificar y modificacion de los pensamientos ,procesos y estructuras cognitivas de un individuo.

En general los transtornos basados en tecnicas estan disenados para reforzar conductas adecuadas asi como desarrollar habilidadespara lograr una buena salud.

En el proceso de reestructuracion cognitiva se debe identificar los pensamientos automaticos acerca de la salud y la enfermedad.

En conclusión Personalmente nunca he sido una persona que siente el estrés como tal, es decir, emocionalmente, ya que me causa mucho conflicto sentimental, emocional y fisiológicamente, por lo cual mantengo la calma ante las situaciones y proyectos a realizar, sin embargo el estrés se ve reflejado en mi cuerpo de una u otra manera, ya que al no expresar emocionalmente, los dolores de cabeza durante aproximadamente todo el día, de igual manera me salen granitos en la espalda o en cara, por lo cual, al sentir las molestias fisiológicas salgo a despejarme, tomo un baño o ingiero alimentos que me gustan así compensando el momento de estrés que pase anteriormente.

Es importante dar a conocer y buscar ayuda de profesionales para tratar con los problemas de ansiedad y estrés ya que a lo largo de la vida puede afectar en ciertos aspectos. Tener una vida saludable va dependiendo también de nuestra salud emocionalmente tanto mental.

Nosotros como universitarios estamos propensos a desarrollar tanto como ansiedad y depresión porque tenemos preocupaciones tanto como tareas, cosas personales, tanto como en la familia.

Bibliografías

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [

Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-)
[&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-)

339X200900010000900001&lng=pt

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La

Salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y

Salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-)
[&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-)

339X200900010000900003&lng=pt

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino

Para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-)
[&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-)

339X200900010000900003&lng=pt

Cortés V. E . (2007) : Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramírez, G:

E:.M:. y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661810](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661810&pid=S1405-)
[&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661810&pid=S1405-)

339X200900010000900004&lng=pt

Hernán San Martín (1981)1979 CONFERENCIA MUNDIAL DE LA SALUD – ALMA ATA,

(P. 48). [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661812
&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661812&pid=S1405-)

339X200900010000900006&lng=pt

Lopategui Corsino, Edgar (2006). Experiencias de Laboratorio: Bienestar y Calidad de

Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 282 pp.. [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661815
&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661815&pid=S1405-)

339X200900010000900009&lng=pt

San Martín (1992) Tratado general de la salud en las sociedades humanas: salud

Enfermedad. México, La prensa Medica Mexicana. [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661818
&pid=S1405-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661818&pid=S1405-)

339X200900010000900012&lng=pt

https://biblioguias.uam.es/psicologia_educacion/estilo_apa

[https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almagia/publica
tion/330145843_PSIC](https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Barra_Almagia/publication/330145843_PSIC)

OLOGIA_DE_LA_SALUD/links/5c2ff340458515a4c70d2b65/PSICOLOGIA-DE-LASALUD.pdf

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-
48922010000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005)

[https://www.psicologiacientifica.com/luis-armando-oblitas-
guadalupe-aportes-psicologiade-](https://www.psicologiacientifica.com/luis-armando-oblitas-guadalupe-aportes-psicologiade-)

lasalud/#:~:text=Oblitas%2C%20es%20tarea%20de%20la,como%20fumar%2C%20beber%2C

%20etc.

https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu

<https://institutosalamanca.com/blog/modelo-biopsicosocial-en-salud-cual-es-laimportancia/#:~:text=El%20Modelo%20Biopsicosocial,-A%C3%B1ade%20importancia%20a&text=Consiste%20en%20integrar%20los%20factores,e>

l%20psicol%C3%B3gico%20y%20el%20social.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>

https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7152/capitulo_de_libro_5.pdf

<https://reader.digitalbooks.pro/book/preview/34951/Section0004.htm>

<https://www.studocu.com/ca-es/document/universitat-oberta-de-catalunya/psicologia-de-la-salud-y-calidad-de-vida/fundamentos-de-la-psicologia-de-la-salud/9812960>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=452751>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112012000300001

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-hacia-una-mejorcomprension-enfermos-S1138359313001299>

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/3234>

http://catalogo.unvm.edu.ar/doc_num.php?explnum_id=606

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornossom%C3%A1ticos-y-trastornos-relacionados/factores-psicol%C3%B3gicos-que-afectan-aotras-enfermedades>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311999000100006

<https://www.redalyc.org/pdf/291/29115202.pdf>

A%C3%B1ade%20importancia%20a&text=Consiste%20en%20integrar%20los%20factores,e

l%20psicol%C3%B3gico%20y%20el%20social.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>

https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7152/capitulo_de_libro_5.pdf

<https://reader.digitalbooks.pro/book/preview/34951/Section0004.htm>

<https://www.studocu.com/ca-es/document/universitat-oberta-de-catalunya/psicologia-dela-salud-y-calidad-de-vida/fundamentos-de-la-psicologia-de-la-salud/9812960>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=452751>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112012000300001

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-hacia-una-mejorcomprension-enfermos-S1138359313001299>

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/3234>

http://catalogo.unvm.edu.ar/doc_num.php?explnum_id=606

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornossom%C3%A1ticos-y-trastornos-relacionados/factores-psicol%C3%B3gicos-que-afectan-aotras-enfermedades>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311999000100006

https://www.redalyc.org/pdf/291/29115202.pdfhttps://www.infocop.es/view_article.asp?id=8749

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Factores+y+riesgos+p+licosociales%2C+for>

mas%2C+consecuencias%2C+medidas+y+buenas+pr%C3%A1cticas

<https://www.insst.es/documents/94886/538970/El+efecto+sobre+la+salud+de+los+riesgos>

+psicosociales+en+el+trabajo+una+visi%C3%B3n+general.pdf/7b79def3-88be-4653-8b0e-

7518ef66f518

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Hacer%20ejercicio%20en>

%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAn%20las%20instr

ucciones.

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilovida/prepro_080021.html

A.D.A.M., Inc. Está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.uran.org). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la política editorial, el proceso editorial y la póliza de privacidad de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (Health Internet Ethics, o Hi-Ethics) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (Health on the Net Foundation: www.hon.ch)

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [

Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-)

339X200900010000900001&lng=pt

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La

Salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y

Salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-)

339X200900010000900003&lng=pt

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino

Para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links]

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-)

339X200900010000900003&lng=pt

Cortés V. E . (2007) : Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramírez, G:

E.:M.: y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial.