



**Mi Universidad**

*Jennifer López Velázquez*

*Mapa conceptual unidad 1 y 2*

*Psicología y salud*

*Luis Ángel Galindo Arguello*

*Licenciatura en enfermería general*

*I cuatrimestre*

## Fundamentos de 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.

Stone 1979

comprende la aplicación de los conceptos y métodos psicológicos a cualquier problema surgido en el sistema de salud

Matarazzo 1980

contribuciones profesionales, científicas y educativas

Torres y Beltrán 1986

actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica

Bloom 1988

estudio científico de la conducta, las ideas, actitudes y creencias relacionadas con la salud y la enfermedad

Rodríguez y Palacios 1989

área que permite la aplicación de los alcances metodológicos de otras áreas de la psicología

Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud, la prevención es definida como un conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento.

# CONSEPTO DE LA SALUD

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano.

Está relacionada con un sentimiento de bienestar

Dubos 1975 sostiene que la salud es "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio".

los factores psicosociales afectan los sistemas corporales.

El objetivo de todo ello es incrementar la vitalidad para favorecer un mejor nivel de funcionamiento psicobiológico

# Orígenes de la Conducta Humana

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas

El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo

por "Conducta humana" se entienden muchas representaciones artísticas más antiguas, que fueron encontradas en Francia.

Existen dos teorías al respecto, la primera señala que el origen del ser humano se dio en África

La segunda coincide con la idea de un origen biológico africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí

VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes

son factores que ayudan a acrecentar o suprimir conductas saludables

Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.,

Las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos también son elementos importantes.

La persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta, reconocer una relación causa-efecto evidente para modificar su conducta patológica y reemplazarla por otros comportamientos más protectores y adaptativos.

Variables ambientales como condicionantes de la salud

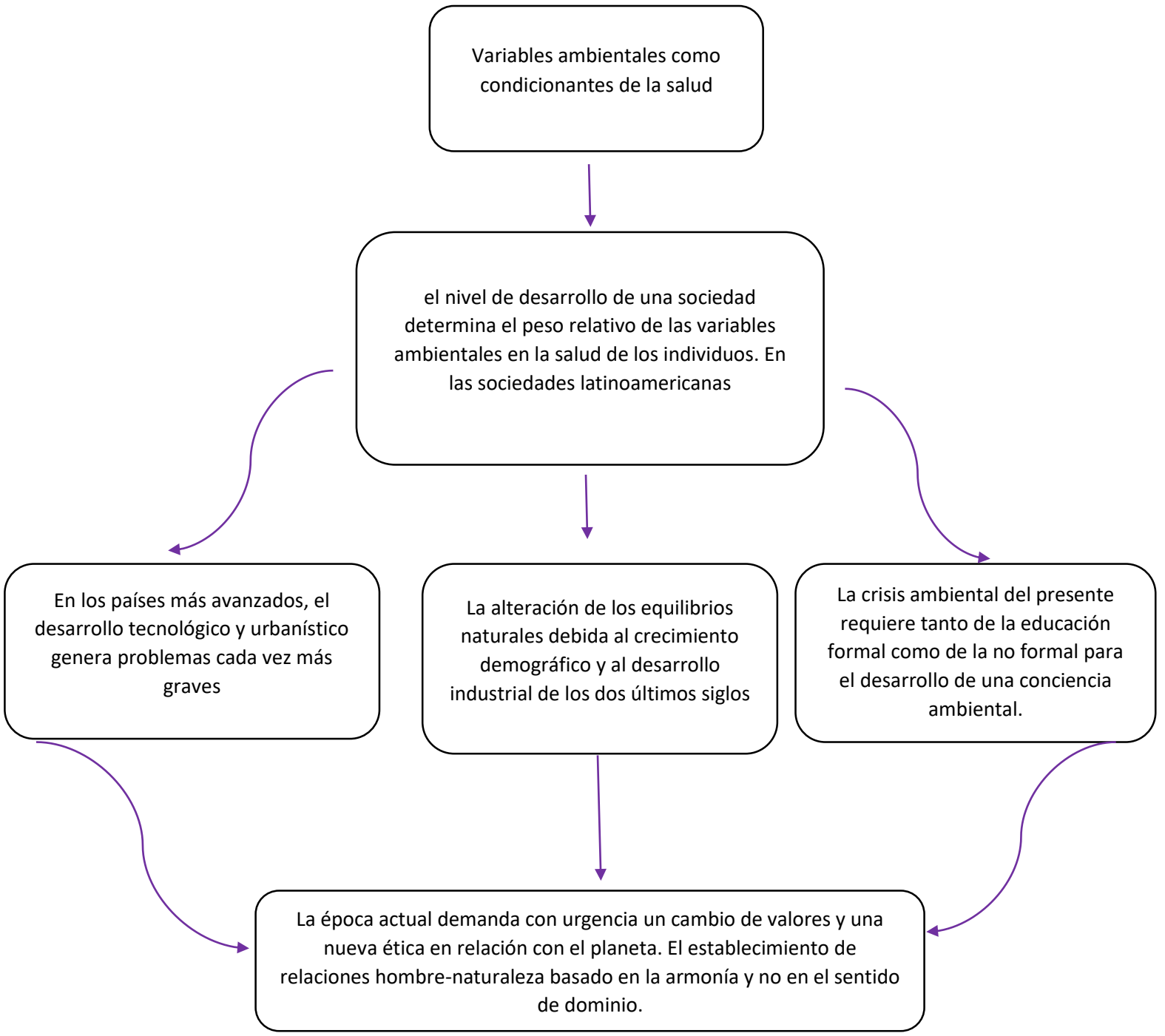
el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos. En las sociedades latinoamericanas

En los países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves

La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos

La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental.

La época actual demanda con urgencia un cambio de valores y una nueva ética en relación con el planeta. El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio.



Importancia de la psicología en la salud

psicología de la salud, esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud.

La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta.

La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades.

La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamientos para las diferentes enfermedades.

La relación entre psicología y salud ha generado un campo emergente de conocimiento cargado de múltiples posibilidades de desarrollo para las "ciencias psi".

# Comportamiento y Salud

No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales.

Tales hechos ponen de manifiesto la existencia de ostensibles diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad

Muchas de las enfermedades citadas parecen tener su "marcador genético", de tal modo que el individuo

Los estudios incluidos dentro de esta disciplina sostienen la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune.

Finalmente, se aborda la relación entre comportamiento y salud y se analiza desde un punto de vista psiconeuroinmunológico el perfil de personalidad que, durante las últimas décadas, se ha asociado con la susceptibilidad a padecer cáncer.



Estilos de vida

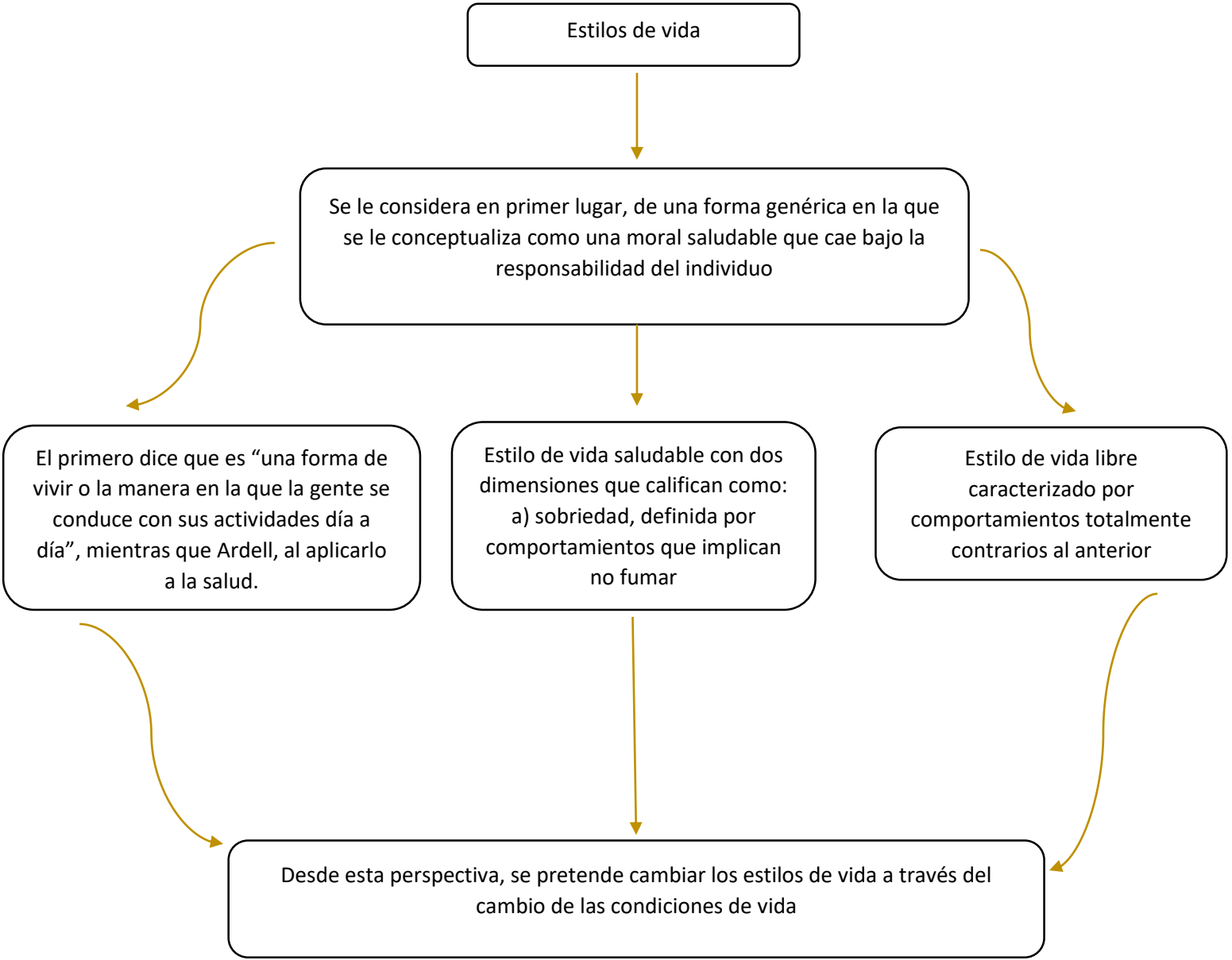
Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo

El primero dice que es "una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día", mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud.

Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como:  
a) sobriedad, definida por comportamientos que implican no fumar

Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior

Desde esta perspectiva, se pretende cambiar los estilos de vida a través del cambio de las condiciones de vida



## Modelos de relación entre personalidad y salud

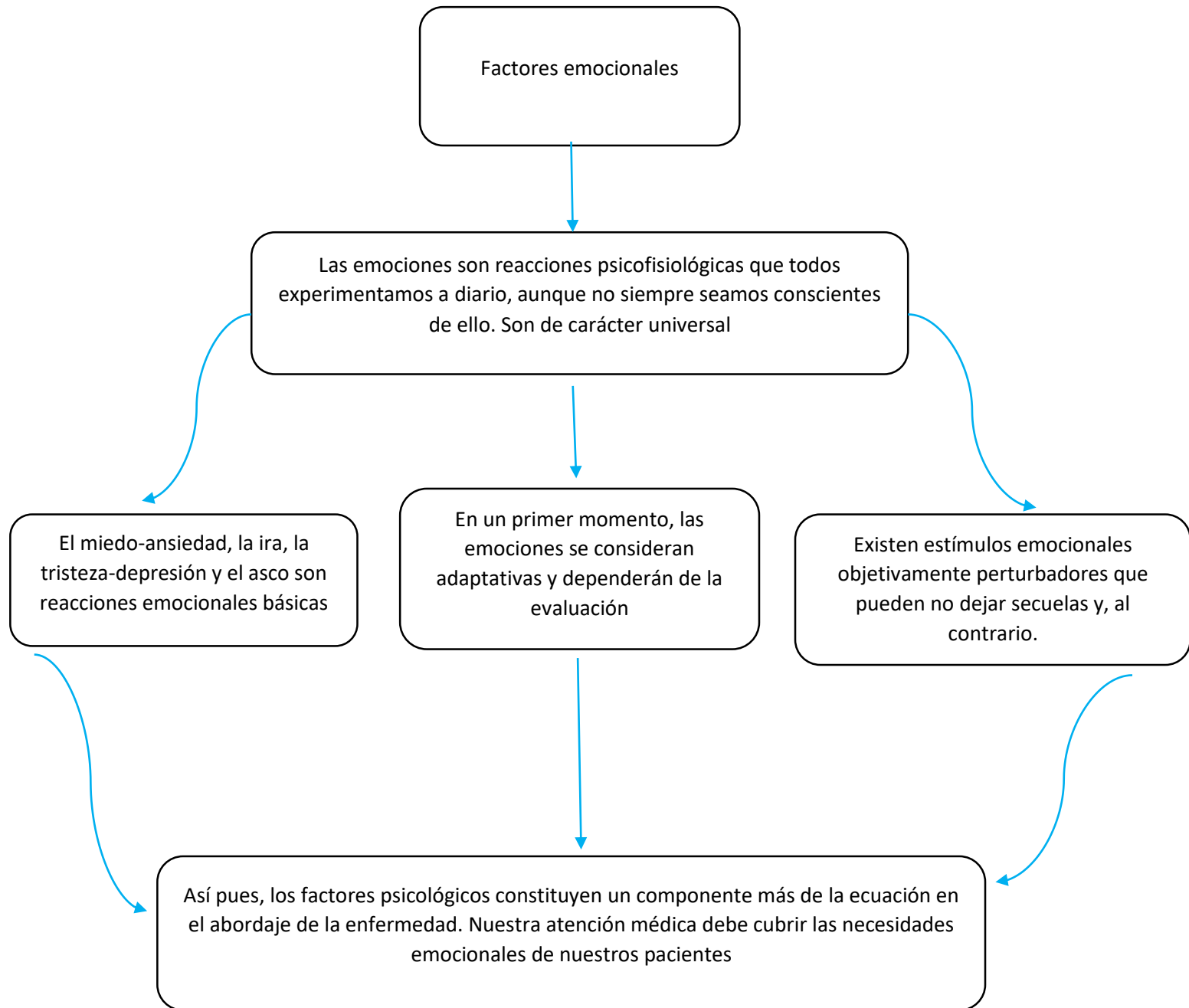
Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos

Con el ánimo de aumentar su potencial explicativo se han generado nuevos paradigmas que incorporan nuevas variables y distinguen entre componentes cognitivos y afectivos.

Según este modelo, la reactividad fisiológica está determinada por la evaluación de las situaciones como más estresantes

La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones

este modelo hace hincapié en la reactividad inducida por el rasgo. Sin embargo, el grado con el cual ofrece una explicación completa para cualquier asociación entre personalidad y enfermedad, todavía no está claro.



El cambio de hábitos de salud

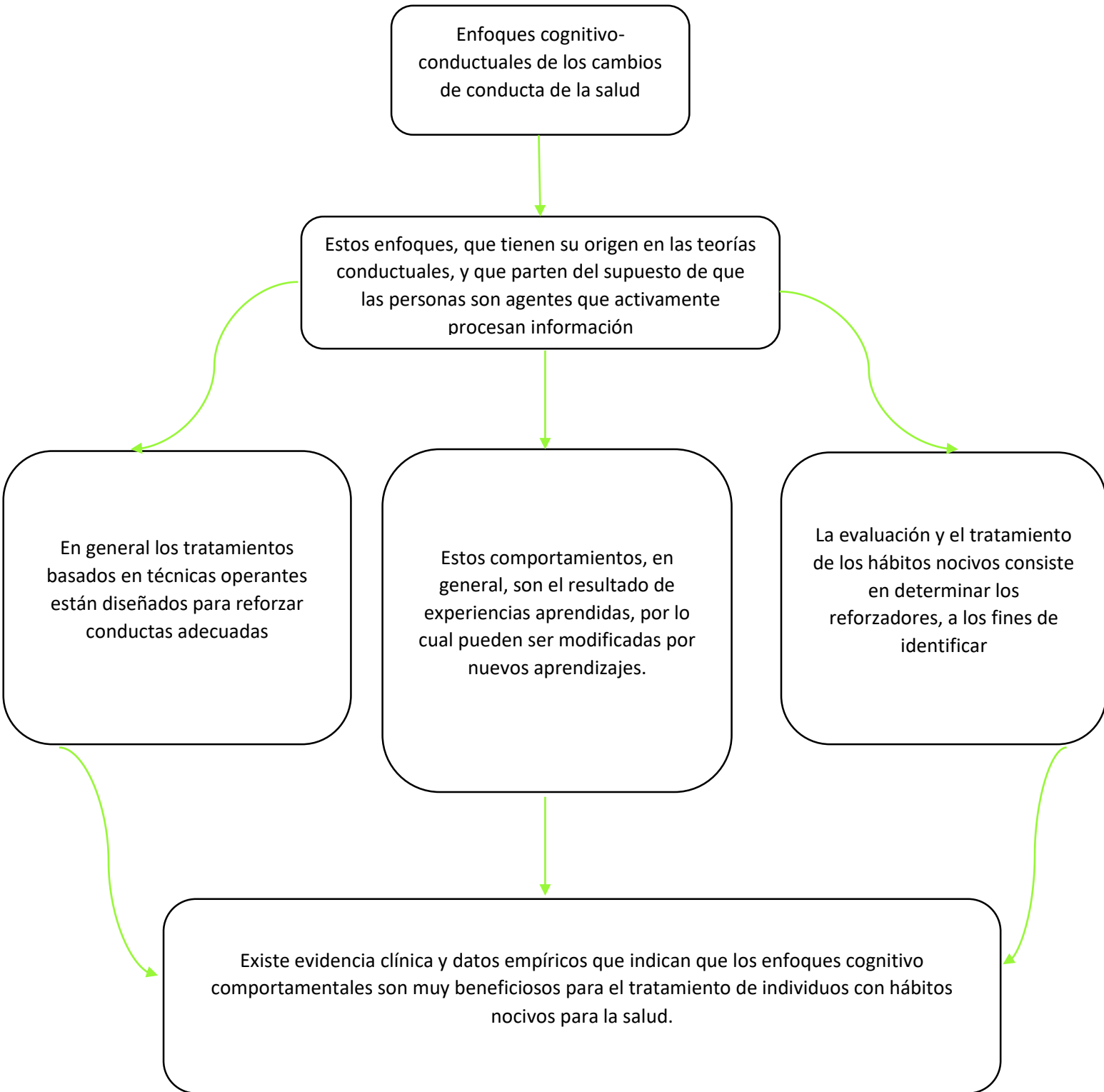
El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar

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

Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que hace una persona acerca de las consecuencias de poner en acción ciertas estrategias de autorregulación

La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido y el nivel de perseverancia.

se deben considerar las barreras y las oportunidades situacionales. Si las claves situacionales son excesivas (por ejemplo, disponibilidad de alimentos apetitosos y de altas calorías).



## UNIDAD 2

### Ansiedad y estrés

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar.

Sin embargo, cuando alcanza niveles exagerados, esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto

Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de "nervios". Son estados relacionados con la estructura biológica.

Con frecuencia son tendencias hereditarias, pero el aprendizaje juega un papel decisivo en el control o falta de éste.

No obstante, denominar trastornos mentales al objeto de estudio de la psicopatología no resuelve todos los problemas, puesto que se corre el peligro de dar a entender que se admite.

## Ansiedad y personalidad

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

La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día, y casi todos los días, y también en diferentes entornos como el trabajo o una fiesta.

El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición, por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes

Los factores fisiológicos o constitucionales, cognitivos y motivacionales que predisponen al individuo a hacer interpretaciones amenazantes respecto de la situación.

Desde una perspectiva más constitucionalista, los rasgos son entendidos como características de la personalidad que, en gran parte, son hereditarias. Estas características se han relacionado a lo largo de la historia con la constitución física de los organismos.

Teorías de Cattell,  
Eysenck

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

mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas, medidas de variables que tradicionalmente se habían considerado como indicadores de ansiedad.

Ello planteaba un problema, puesto que parecía una contradicción que entre las medidas objetivas apareciera un único factor de ansiedad.

La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad, etc

La base biológica del neuroticismo está en el cerebro visceral o sistema límbico (hipocampo, amígdala, cíngulo e hipotálamo).



Neuroticismo y  
ansiedad

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos

El término neurótico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo

Se trata de presentar ciertos rasgos de neuroticismo en la personalidad, aún sigue vigente. "Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad,

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

Lo que está claro es que hay alta tendencia al sufrimiento, emociones y pensamientos negativos por acontecimientos pasados.

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.

El modelo biomédico actual en psicopatología tiene sus premoniciones en Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbhaum, Morel y muchos otros autores que coincidieron en la premisa de que los trastornos

En el paradigma convergen las investigaciones sobre alteraciones bioquímicas, que han dado lugar a una extensa literatura sobre la relación existente

La investigación sobre los aspectos biológicos de la conducta anormal y la industria organizada en torno al desarrollo de psicofármacos

Las relaciones de causa-efecto no van sólo desde el nivel biológico hacia el nivel psicológico, puesto que las variables psicológicas (hábitos, cogniciones, etc.) pueden ser también causa de determinados procesos biológicos.

Enfoque conductual y  
Enfoque cognitivo

El extraordinario desarrollo de la psicología del aprendizaje durante este siglo ha propiciado la extensión del enfoque conductual a gran cantidad de áreas de investigación e intervención.

la efectividad de las psicoterapias en uso a mediados de los años cincuenta era más que cuestionable, lo que le llevó a interesarse

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos

La principal objeción que se ha hecho al enfoque conductual se basa en la necesidad de considerar, además de las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas.

Estas formulaciones, que podrían denominarse conductistas ampliadas o neoconductistas, aceptan la inclusión de elementos cognitivos en sus planteamientos, pero éstos no son todavía el eje vertebrador de las teorías que se construyen.

Teorías sobre la relación entre  
ansiedad y rendimiento

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

A partir de este momento, son  
diferentes las variables que se van  
estudiando en relación con el  
rendimiento y la ansiedad de prueba

La conclusión general a la  
que llegan estos trabajos, es  
que los sujetos con alta  
ansiedad suelen mostrar  
pensamientos auto  
despreciativos 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.

¿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, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva.

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

En el tratamiento del estrés postraumático se recomienda exposición, si bien con algunas consideraciones a tener en cuenta, entre ellas

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

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

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto 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.

No es fácil identificar aquellos pensamientos que son los responsables principales de las emociones negativas, puesto que la atención suele centrarse en algunos menos importantes.

Los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad son la sobreestimación de la probabilidad.

Una forma de cuestionar los pensamientos catastróficos es pedir al paciente que suponga que se llega a la peor situación posible por él temida.

El entrenamiento en resolución de problemas también es adecuado en este punto, puesto que está indicado mostrar al paciente que, en lugar de centrarse en los aspectos negativos de los sucesos, debe aprender a buscar soluciones a ellos.

¿Qué es el estrés?

la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo

una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina,

Los sentidos se agudizan y la mente entra en estado de alerta. Se ha cuestionado esta teoría, pues se sostiene que “no establece las condiciones para que un estímulo pueda ser considerado estresor independientemente de sus efectos

La otra crítica se refiere al concepto de especificidad. Según Selye, la respuesta de estrés es inespecífica

La limitación fue precisamente haber reducido el campo a los aspectos orgánicos en detrimento de las variables cognitivas, conductuales, de personalidad y contextuales intervinientes.

Moderadores de la experiencia del estrés

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.

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.

intervienen para incrementar o amortiguar la percepción de amenaza o la acción de los estresores y que, por lo tanto, facilitan o entorpecen las respuestas adaptativas, de modo tal que algunas respuestas serán eficaces y otras no.

En la búsqueda de una respuesta al tema, agrega Kors (2000), el apoyo social es un factor moderador del efecto del estrés en la medida en que la persona tenga una alta predisposición a buscar ese apoyo en situaciones estresantes.



## CONCLUCCION

Fundamentos de 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. Stone 1979, 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. Matarazzo, 1980 contribuciones profesionales, científicas y educativas de la psicología a la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Torres y Beltrán 1986, actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población. Bloom 1988, 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), La psicología de la salud se interesa en la relación biopsicosocial de la mente y el cuerpo en un medio sociocultural determinado. Rodríguez y Palacios 1989, 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, para el cuidado, mantenimiento y promoción de la salud como un estilo de vida. Tanto la promoción como la prevención son de las áreas específicas en donde actúa el profesional de la psicología de la salud, la prevención es definidas como un conjunto de acciones que tienen el objetivo de la identificación, control o reducción de los factores de riesgo, del ambiente y del comportamiento. CONCEPTO DE LA SALUD, La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. Está relacionada con un sentimiento de bienestar, Nuestro bienestar biológico, mental y social no es un mero accidente en nuestra vida, ni un premio o castigo que nos cae del cielo. Dubos 1975 sostiene que la salud es “el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio”. o. A través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno, y este comportamiento está en función tanto de variables personales como ambientales, las cuales permanentemente interactúan y se condicionan entre sí. los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos. El estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia, y va unido al estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte. por “Conducta humana” se entienden muchas representaciones artísticas más antiguas, que fueron encontradas en Francia. Existen dos teorías al respecto, la primera señala que el origen del ser humano se

dio en África hace más de 130 000 años, pero el comportamiento moderno se generó en Europa hace aproximadamente 40 000 de una manera muy abrupta, algunos piensan que incluso pudo deberse a una mutación genética. La segunda coincide con la idea de un origen biológico africano, pero afirma que el comportamiento moderno también surgió ahí, en épocas mucho más remotas y que fue un proceso gradual. Variables ambientales como condicionantes de la salud, el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos. En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas. La alteración de los equilibrios naturales debida al crecimiento demográfico y al desarrollo industrial de los dos últimos siglos ha sido provocada por el consumo desmedido de recursos naturales (agua, combustibles fósiles, bosques, peces, etc.). La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental. El deterioro del medio en que vivimos es expresión de un déficit ético: refleja una crisis moral. La época actual demanda con urgencia un cambio de valores y una nueva ética en relación con el planeta. El establecimiento de relaciones hombre-naturaleza basado en la armonía y no en el sentido de dominio. La psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción de alguno de ellos. La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades. Por ejemplo, el tabaquismo, la obesidad, la anorexia, o la depresión. Comportamiento y Salud, No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales. Tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes. Tales hechos ponen de manifiesto la existencia de ostensibles diferencias individuales en la susceptibilidad a la enfermedad, en la respuesta a la misma y en la posibilidad de recuperación. Puede parecer obvio que tales diferencias individuales se deban fundamentalmente a la dotación genética del individuo. Estilos de vida, Se le considera en primer lugar, de una forma genérica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural. El primero dice que es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día”, mientras que Ardell, al aplicarlo a la salud, lo delimita como “aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud”. Modelos de relación entre personalidad y salud, Existen

varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos. Un primer grupo de modelos explicativos podríamos caracterizarlos como cognitivos por la importancia que les otorgan a estos aspectos para fundamentar su enfoque. Factores emocionales, Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. El cambio de hábitos de salud, El cambio de hábitos riesgosos debe ser percibido como un proceso de autorregulación que puede ser dividido en varios estadios en el cual, lograda una fuerte intención de cambiar, la fase de motivación ha concluido y los siguientes procesos son de carácter voluntario. Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud, Estos enfoques, que tienen su origen en las teorías conductuales, y que parten del supuesto de que las personas son agentes que activamente procesan información.

## UNIDAD 2

Ansiedad y estrés, La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones. Neuroticismo y ansiedad, se trata de presentar ciertos rasgos de neuroticismo en la personalidad, aún sigue vigente. “Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación sobre eventos pasados, presentes y especialmente futuros, estilos de interpretación de la realidad sesgados hacia lo negativo, y a veces de forma asociada a todo lo anterior, tensión y malestar físicos o síntomas somáticos”, explica Villagra. 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, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados. Enfoque conductual y Enfoque cognitivo, El extraordinario desarrollo de la psicología del aprendizaje durante este siglo ha propiciado la extensión del enfoque conductual a gran cantidad de áreas de investigación e intervención, entre ellas la psicopatología. Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento, 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. ¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo? ¿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, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva. Reestructuración cognitiva e intervención sobre 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. ¿Qué es el estrés? la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo. Moderadores de la experiencia del estrés, 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.

## BIBLIOGRAFIA

Antología UDS.

Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria.

<https://www.lavanguardia.com.salud>