



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: FERNANDA CRUZ PEREZ

NOMBRE DEL TEMA: FUNDAMENTO DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD Y FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA : PSICOLOGIA Y SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LOPEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA : ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: PRIMERO

fundamento de la psicología de la salud

unidad 1

introducción de la psicología de la salud

concepto de salud

orígenes de la conducta humana

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, QUE ESTABA ENFOCADA EN UNA RESPUESTA DE CAUSA ÚNICA RELACIONADA CON LA BIOLOGÍA Y QUE PASARÍA A TOMARSE DE UNA MANERA MÁS INTEGRAL TOMANDO EN CUENTA ASPECTOS PSICOLÓGICOS, BIOLÓGICOS Y SOCIALES, COLABORANDO CON OTRAS DISCIPLINAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

La salud (del latín salus, -utis)¹ es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.

El origen de la palabra conducta, proviene del latín "conducta" y se trata de la acción que tiene un individuo o animal delante de ciertos estímulos, tanto internos como también externos. En la psicología, la definición de conducta humana está mostrada en todo lo que pensamos, hacemos y decimos

UNA VISIÓN HOLÍSTICA DE LA SALUD. TOMA EN CUENTA NO SOLO LAS DOLENCIAS Y SÍNTOMAS FÍSICOS DE UNA PERSONA, SINO TAMBIÉN SUS EXPERIENCIAS DE VIDA. SEGÚN WITHROW, ESO SIGNIFICA QUE LOS PACIENTES DEBEN SER VISTOS EN CONTEXTO, "NO SOLO LO QUE SUCEDE FÍSICA Y EMOCIONALMENTE,

LA SALUD MENTAL: ESTA SE BASA EN EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS EQUILIBRIOS MENTALES DE LAS PERSONAS PARA ESTAS EVITAR EL ESTRÉS, LA DEPRESIÓN ENTRE OTRAS.

ALIMENTARIA: ES CUANDO LAS PERSONAS TOMAN UN RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN ADECUADA.

AMBIENTAL: SE BASA EN LAS RELACIONES QUE TIENEN LOS HOMBRES CON LOS ANIMALES, VEGETALES Y EL UNIVERSO COMPLETO.

LA SALUD DE CARÁCTER: ESTA SE RELACIONA CON EL TIPO DE RESPUESTAS QUE LE DEMOS ANTE CUALQUIER SITUACIÓN.

LA SALUD DE LA PALABRA: SE DEFINE COMO AQUELLAS PALABRAS QUE DEBEMOS DECIR EN EL MOMENTO APROPIADO.

Burrhus Frederic Skinner, fue uno de los pioneros de la psicología estadounidenses en la época de 1990, el cual, se refiere a dos modelos de conducta.

- **Conducta Operante**
- **Conducta Reacción**

Por fortuna, a continuación hablaremos acerca de estos dos tipos.

La conducta Operante: Es cuando todo lo que realizamos produce respuestas y es por esa razón que, es observable.

fundameto de la spicologia de la salud

importancia de la psicología en salud

ALGUNOS ESTUDIOSOS DEL TEMA SEÑALAN QUE LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA NACIÓ HACE MUCHOS AÑOS POR LA NECESIDAD DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS, Y POR DEMOSTRAR QUE LA SALUD IMPLICA TANTO BIENESTAR FÍSICO COMO MENTAL.

SI EN TU VIDA PREDOMINAN LOS SENTIMIENTOS DE TRISTEZA, APATÍA Y DESAZÓN, SENSACIONES QUE TE IMPIDEN DISFRUTAR LOS MOMENTOS PLACENTEROS.
SI SIENTES MIEDOS QUE TE IMPIDEN SALIR A LA CALLE, RELACIONARTE CON OTRAS PERSONAS, HABLAR EN PÚBLICO, VIAJAR, ETC.
SI TIENES OBSESIONES QUE TE LLEVAN A TENER CONDUCTAS EXTRAÑAS O REPETITIVAS.
SI TIENES ALGÚN TIPO DE ADICCIÓN QUE ESTÁ AFECTANDO NEGATIVAMENTE VARIOS ASPECTOS DE TU VIDA (EMPLEO, FAMILIA, ESTUDIOS, ETC.) Y SIENTES QUE NO PUEDES SALIR ADELANTE.
LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS TE CAUSAN PROBLEMAS DE INSOMNIO, SEXUALES, DIGESTIVOS O DE CUALQUIER ÍNDOLE.

SI HAS SUFRIDO LA PÉRDIDA DE ALGÚN FAMILIAR, RUPTURA DE PAREJA O ALGÚN SUCESO TRAUMÁTICO QUE PUEDA ESTAR AFECTANDO NEGATIVAMENTE TU VIDA.

comportamiento y salud

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud, este se adquiere y se aprende. La salud como proceso implica identificación, atención, adquis-ición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. Su ob-jetivodebe ser la salud Biopsicosocial,y se manifiesta a corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo. Esta debe enfrentarse como un proceso y no como un estado o absoluto.

INESTABLES
ENTRETANTO, EL OTRO EXTREMO ES LO OPUESTO A LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y DEJA ENTREVER ALGUNOS PATRONES O RASGOS PSICOPÁTICOS DE UN INDIVIDUO.

DE ACUERDO CON SU ACCIÓN, UNA CONDUCTA INESTABLE SE REFIERE A MANIFESTACIONES EN EL COMPORTAMIENTO DEL INDIVIDUO QUE NO SON PREDECIBLES.

LO QUE SIGNIFICA, QUE EL INDIVIDUO EJERCERÁ UNA LABILIDAD EMOCIONAL CONSTANTE Y LO CUAL, REFLEJARÁ EN EL MODO DE ACTUAR Y DE PENSAR ANTE DETERMINADAS SITUACIONES.

factores emocionales

LOS FACTORES EMOCIONALES SON TODOS AQUELLOS ASPECTOS O FACTORES RELACIONADOS CON LA NECESIDAD DE AUTORREALIZACIÓN, SUPERACIÓN Y LA MOTIVACIÓN INHERENTE DE CADA INDIVIDUO, LOS CUALES PERMITEN QUE LA PERSONA SE MANTENGA MOTIVADA CON RESPECTO A SU VIDA PERSONAL Y TRABAJO.

MIEDO, RABIA, ALEGRÍA, TRISTEZA: CUATRO EMOCIONES 'BÁSICAS', QUE SON VIVENCIAS COMUNES A TODAS LAS PERSONAS, DE CUALQUIER ÉPOCA Y CULTURA Y QUE DESEMPEÑAN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO PSÍQUICO DEL INDIVIDUO Y DE LA ESPECIE HUMANA EN GENERAL.

fundameto de la spicologia de la salud

estilos de vida

EL ESTILO DE VIDA ES UN CONCEPTO SOCIOLÓGICO QUE SE REFIERE A CÓMO SE ORIENTAN LOS INTERESES, LAS OPINIONES, Y LOS COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTAS DE UN INDIVIDUO, GRUPO O CULTURA. AUNQUE SUS ORÍGENES SE REMONTAN HASTA LA ÉPOCA DE ARISTÓTELES, SE CONSIDERA QUE LA EXPRESIÓN FUE INTRODUCIDA POR EL PSICÓLOGO AUSTROHÚNGARO ALFRED ADLER EN LA DÉCADA DE 1910, QUIEN LO DEFINIÓ COMO «EL SISTEMA DE REGLAS DE CONDUCTA DESARROLLADO POR LOS INDIVIDUOS PARA LOGRAR SUS METAS EN LA VIDA». 1 TIEMPO DESPUÉS, EL CONCEPTO FUE TOMANDO EL SENTIDO MÁS AMPLIO DE «MANERA O ESTILO DE VIVIR».

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico.
- Sueño nocturno.
- Conducción de vehículos.
- Estrés.
- Dieta (alimentación).
- Higiene personal.
- Manipulación de los alimentos.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales
- Medio ambiente.
- Comportamiento sexual.

modelos de relación entre personalidad y 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. Dichos modelos son el de creencias sobre la salud, el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada, el de la teoría de la motivación

Actualmente han surgido otros modelos que intentarían explicar la relación entre la personalidad y la enfermedad, los llamados modelos complementarios, entre los cuales tenemos:

- - Personalidad represora (se describe en sujetos cancerosos).
- El concepto de represión tiene sus orígenes en la teoría psicoanalítica. Se describe a los individuos que la poseen como:

el cambio de hábitos de salud

EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO O CAMBIO DE HÁBITOS, EN EL CONTEXTO DE LA SALUD PÚBLICA, SE REFIERE A LOS ESFUERZOS REALIZADOS PARA CAMBIAR LOS HÁBITOS Y ACTITUDES PERSONALES DE LAS PERSONAS, PARA PREVENIR ENFERMEDADES. EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO EN LA SALUD PÚBLICA PUEDE TENER LUGAR EN VARIOS NIVELES Y SE CONOCE COMO CAMBIO SOCIAL Y DE COMPORTAMIENTO (SBC). CADA VEZ MÁS, LOS ESFUERZOS SE CENTRAN EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PARA AHORRAR COSTOS DE ATENCIÓN MÉDICA. ESTO ES PARTICULARMENTE IMPORTANTE EN LOS PAÍSES DE INGRESOS BAJOS Y MEDIANOS,

Los ejemplos incluyen: "Modelo transteórico (etapas de cambio) de cambio de comportamiento", "teoría de la acción razonada", "modelo de creencias sobre la salud", "teoría del comportamiento planificado", "difusión de la innovación" y el enfoque del proceso de acción de la salud. Los desarrollos en las teorías de cambio de comportamiento de salud desde finales de la década de 1990 se han centrado en incorporar teorías dispares de cambio de comportamiento de salud en una sola teoría unificada.

fundameto de la spicologia de la salud

enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de la conducta de la salud

variables independiente en salud

variables ambientales como condicionantes de la salud

LA PSICOTERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL (TCC) INTENTA MEDIANTE LA MODIFICACIÓN DE ESTAS CONDUCTAS EVITAR LAS CONSECUENCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD. LAS TERAPIAS DEL COMPORTAMIENTO NO ACEPTAN PROBLEMAS PSICOLÓGICOS EN TÉRMINOS DE "ENFERMEDADES" CAUSADAS POR DEFECTOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD. EL COMPORTAMIENTO FINAL NO ES SUSTITUTO DE UN CONFLICTO, NI EXPRESIÓN INCONSCIENTE DE UN DESEO REPRIMIDO, SINO UNA RESPUESTA APRENDIDA QUE TIENE CONSECUENCIAS PERJUDICIALES PARA EL PACIENTE O PARA SU MEDIO, INDEPENDIEMENTE DE LA FORMA COMO SE APRENDIÓ.

Cuáles son las variables independientes de la salud? Variable independiente. Es aquella que puede explicar el porqué del comportamiento de una variable dependiente. También puede llamarse exposición, variable de explicación, factores de riesgo o factores protectores. Esto se puede ilustrar con un ejemplo. ¿Qué es una variable dependiente e independiente en Epidemiología?

SE PUEDEN CITAR ALGUNOS FACTORES AMBIENTALES NATURALES COMO TEMPERATURAS EXTREMAS, HUMEDAD ELEVADA, VELOCIDAD DEL VIENTO, TOPOGRAFÍA DEL TERRENO Y LA PRESIÓN BAROMÉTRICA, QUE TIENEN EFECTOS PROBADOS SOBRE LA SALUD RESPIRATORIA Y CARDIOVASCULAR DE LOS INDIVIDUOS.

1. Meditación de atención plena
La atención plena puede tener una amplia gama de impactos positivos, incluida la ayuda con la depresión, la ansiedad, la adicción y muchas otras enfermedades o dificultades mentales.
La atención plena puede ayudar a aquellos que sufren de pensamientos automáticos dañinos a desconectarse de la rumia y la obsesión, ayudándoles a mantenerse firmemente en el presente.

POR EJEMPLO, SI UN CIENTÍFICO REALIZA UN EXPERIMENTO PARA PROBAR LA TEORÍA DE QUE UNA VITAMINA EN PARTICULAR PODRÍA EXTENDER LA ESPERANZA DE VIDA DE UNA PERSONA, ENTONCES: LOS VARIABLE INDEPENDIENTE ES LA CANTIDAD DE VITAMINA QUE SE LES DA A LOS SUJETOS DENTRO DEL EXPERIMENTO. ESTO ESTÁ CONTROLADO POR EL CIENTÍFICO EXPERIMENTADOR.

Factores atmosféricos: son los factores relacionados con la calidad del aire y el cambio climático. Estos factores influyen en nuestros estados de ánimo y salud física. Un ejemplo son los dolores óseos como consecuencia de la humedad o las enfermedades respiratorias y alergias debidas a los cambios bruscos en la temperatura.

factores psicologicos de riesgo

unidad 2

ansiedad y estrés

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS EXPERIMENTAN ESTRÉS Y ANSIEDAD OCASIONALMENTE. EL ESTRÉS ES CUALQUIER DEMANDA IMPUESTA A TU CEREBRO O CUERPO FÍSICO. LAS PERSONAS PUEDEN REPORTAR SENTIRSE ESTRESADAS CUANDO SE LES IMPONEN MÚLTIPLES OBLIGACIONES. LA SENSACIÓN DE ESTAR ESTRESADO PUEDE SER DEENCADENADA POR UN EVENTO QUE TE HACE SENTIR FRUSTRADO O NERVIOSO. LA ANSIEDAD ES UN SENTIMIENTO DE MIEDO, PREOCUPACIÓN O MALESTAR. PUEDE SER UNA REACCIÓN AL ESTRÉS, O PUEDE OCURRIR EN PERSONAS QUE NO PUEDEN IDENTIFICAR FACTORES ESTRESANTES SIGNIFICATIVOS EN SU VIDA.

EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD NO SIEMPRE SON MALOS. A CORTO PLAZO, PUEDEN AYUDARTE A SUPERAR UN DESAFÍO O UNA SITUACIÓN PELIGROSA. EJEMPLOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD DIARIOS INCLUYEN LA PREOCUPACIÓN POR ENCONTRAR UN TRABAJO, SENTIRSE NERVIOSO ANTES DE UNA GRAN PRUEBA O SENTIRSE AVERGONZADO EN CIERTAS SITUACIONES SOCIALES. SI NO EXPERIMENTAMOS ALGUNA ANSIEDAD, ES POSIBLE QUE NO ESTEMOS MOTIVADOS PARA HACER LAS COSAS QUE NECESITAMOS HACER (POR EJEMPLO, ESTUDIAR PARA UN EXAMEN IMPORTANTE).

ansiedad y personalidad

LA PERSONALIDAD ES EL PATRÓN DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS QUE PRESENTA UNA PERSONA Y QUE PERSISTE A LO LARGO DE TODA SU VIDA A TRAVÉS DE DIFERENTES SITUACIONES. LA PERSONALIDAD ES ESTABLE EN EL TIEMPO Y EN LAS SITUACIONES, ESTO IMPLICA QUE TENDEMOS A COMPORTARNOS DE FORMA SIMILAR EN DIFERENTES CONTEXTOS Y EN DIFERENTES MOMENTOS DE LA VIDA. LOS RASGOS SON LOS ATRIBUTOS O CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD. LOS RASGOS SE SITUAN A LO LARGO DE UN CONTINUUM, DE MODO QUE LAS PERSONAS NOS DIFERENCIAMOS UNAS DE OTRAS EN EL GRADO EN QUE PRESENTAMOS MÁS O MENOS CADA RASGO.

UNA PERSONA EXTROVERTIDA BUSCA Y DISFRUTA DE LA COMPAÑÍA DE LOS DEMÁS, PREFIERE REALIZAR ACTIVIDADES EN GRUPO QUE DE FORMA INDIVIDUAL, TIENE HABILIDADES SOCIALES, ES UNA PERSONA ACTIVA, CON ENERGÍA, ENTUSIASTA. UNA PERSONA INTROVERTIDA (EL POLO OPUESTO) PREFIERE REALIZAR ACTIVIDADES EN SOLITARIO O CON POCAS PERSONAS, TIENDE A SER MÁS INHIBIDA, REFLEXIVA, CAUTELOSA.

teorías de Cattell, Eysenck

LOS INVESTIGADORES MÁS RELEVANTES DE LA ANSIEDAD DESDE EL ENFOQUE DE LA PERSONALIDAD SON, SIN DUDA, R.B. CATTELL Y H.J. EYSENCK. EL OBJETIVO INICIAL DE LAS INVESTIGACIONES DE CATTELL SOBRE LA ANSIEDAD ERA DILUCIDAR SI ESTE CONSTRUCTO TENÍA UN CARÁCTER UNIDIMENSIONAL O, AL CONTRARIO, MULTIDIMENSIONAL. ENTRE 1948 Y 1960 SE REALIZÓ BAJO SU DIRECCIÓN UNA LARGA SERIE DE TRABAJOS EN LOS QUE SE TOMARON, MEDIANTE PRUEBAS OBJETIVAS APLICADAS EN GRUPOS HETEROGÉNEOS DE PERSONAS, MEDIDAS DE VARIABLES QUE TRADICIONALMENTE SE HABÍAN CONSIDERADO COMO INDICADORES DE ANSIEDAD (POCA FIRMEZA DE LA MANO, INCAPACIDAD PARA MIRAR A LOS OJOS A OTRAS PERSONAS, SENSACIÓN DE VACÍO EN EL ESTÓMAGO, IRRITABILIDAD, TENSIÓN MUSCULAR, DISMINUCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN, ELEVADA RESPUESTA ELÉCTRICA DE LA PIEL, ETC.). LAS CORRELACIONES ENTRE ESTAS MEDIDAS TENDÍAN A SER FUERTES Y POSITIVAS, Y APUNTABAN HACIA LA EXISTENCIA DE UN ÚNICO FACTOR DE ANSIEDAD.

factores psicológicos de riesgo

unidad 2

neuroticismo y ansiedad

¿SIEMPRE ESTÁS TENSO Y DE MAL HUMOR? TE TENEMOS UNA MALA NOTICIA, ES PROBABLE QUE SEAS NEURÓTICO, PERO NO TE DESANIMES, YA QUE UN ESTUDIO HABLA DE CÓMO TAMBIÉN PODRÍAS SER UN GENIO CREATIVO, LA INVESTIGACIÓN RESPALDA LA CREENCIA DE QUE LA MISERIA NEURÓTICA Y LA IMAGINACIÓN VAN DE LA MANO.

CON TAN SOLO PENSAR EN LA HISTORIA DE LOS GRANDES GENIOS (QUE FUERON NEURÓTICOS), COMO EL FAMOSO ARTISTA VINCENT VAN GOGH, EL CINEASTA WOODY ALLEN O CIENTÍFICO ISAAC NEWTON, Y LO QUE SUFRIERON POR SU ARTE. LO QUE ESTAS PERSONAS TIENEN EN COMÚN ES UN CEREBRO MÁS SENSIBLE A LAS AMENAZAS PERCIBIDAS QUE LAS DEMÁS PERSONAS. Y ESE "BOTÓN DE PÁNICO" QUE HACE QUE ACTIVE LA NEUROSIS Y LA IMAGINACIÓN

enfoque biomédico

EL SER HUMANO ES MUY COMPLEJO, POR LO QUE CUALQUIER INTENTO POR REDUCIRLO A UNA DEFINICIÓN SENCILLA ESTÁ CONDENADO A CAER EN SESGOS REDUCCIONISTAS. SON EVIDENTES LAS DIMENSIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES QUE SUBYACEN A CADA UNO DE NOSOTROS; Y QUE CONSTRUYEN LAS PARCELAS FUNDAMENTALES DE NUESTRA REALIDAD ORGÁNICA, MENTAL E INTERPERSONAL. TODAS ELLAS, EN SU VIRTUALMENTE INFINITA MANERA DE INTERACTUAR, DAN FORMA A LA PERSONA EN TODA SU EXTENSIÓN.

ESTE HECHO ES OBVIO CUANDO REFLEXIONAMOS SOBRE NUESTRA NATURALEZA, PERO NO LO ES TANTO CUANDO ABORDAMOS UNO DE SUS ASPECTOS MÁS FUNDAMENTALES: LA SALUD. EN ESTE ÁMBITO, Y DURANTE MUCHOS AÑOS, LA MEDICINA SE SUSTENTÓ SOBRE EL MÁS ABSOLUTO DE LOS DUALISMOS CARTESIANOS.

enfoque conductual y enfoque cognitivo

El enfoque cognitivo-conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje verbal y no verbal... todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a la vida de la persona y que pueden ser problemáticos o funcionales. Considera que las personas nacemos con una herencia y un determinado temperamento, con los cuales comienza a interactuar con su entorno, aprendiendo pautas de comportamiento, tanto beneficiosas como perjudiciales para sí mismo y/ o para los demás. El término conducta se entiende en un sentido amplio, abarcando conductas visibles, así como pensamientos, sentimientos y emociones. Es en la interacción familiar temprana y en el intercambio social y cultural posterior, donde se produce el proceso de adquisición de nuestra manera habitual de pensar, sentir y actuar.

factores psicológicos de riesgo

unidad 2

teoría sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

¿ como enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo ?

reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Desde la **Teoría Multidimensional de la Ansiedad (MAT)** (Burton, 1988; Martens, Vealey, y Burton, 1990), esta variable se considera como un constructo multidimensional en el que se deben distinguir tanto aspectos cognitivos como somáticos que influirán en el rendimiento deportivo de modo diferente (Burton, 1988; Krane, Joyce, y Rafeld, 1994; Martens, et al., 1990) de forma específica predice una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento, y con menor fuerza, una relación de U invertida entre ansiedad somática y rendimiento

El **yoga, la meditación y el ejercicio físico** está demostrado que ayudan a combatir la ansiedad", asegura el doctor Tobal. Para empezar, añade este workout a tu día a día: el método de respiración 4-7-8 (inhalar en cuatro tramos, aguantar el aire mientras cuentas hasta siete y exhalar en ocho tramos).

generación en generación. Por ello, es necesaria la implementación de un programa de **reestructuración cognitiva** conductual, para sensibilizar a los adolescentes y tomar conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones que determinan la actitud en el **autoconcepto** y proyecto de vida.

factores
psicológicos de
riesgo

unidad 2

¿ qué es el estrés ?

moderadores de la
experiencia del estrés

El estrés es una reacción a un cambio o desafío. A corto plazo, el estrés puede ser útil. Te hace estar más alerta y te da energía para terminar tus tareas. Pero el estrés a largo plazo puede ocasionar problemas de salud graves. Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar síntomas de estrés, entre ellos dolores de cabeza y malestar estomacal. Además, las mujeres son más propensas a padecer afecciones de salud mental que empeoran con el estrés, como la depresión o la ansiedad.¹

Los esfuerzos de afrontamiento están centrados en cinco tareas principales: 1. Reducir condiciones ambientales dañinas y aumentar las posibilidades de recuperación 2. Tolerar o ajustarse a los eventos o realidades negativas 3. Mantener una autoimagen positiva 4. Mantener equilibrio emocional

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