



**ALUMNA: ROSSAINE YUDITH MORALES
PEREZ**

**ASESORA: YANETH FABIOLA SOLORSANO
PENAGOS.**

**TRABAJO: SUPER NOTA DE LOS TEMAS
“FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE
LA SALUD, FACTORES PSICOLOGICOS DE
RIESGO”**

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

Grado: 1

Grupo: “B”.

UNIDAD 1: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

1.1 INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

LOS FUNDAMENTOS HISTÓRICOS Y TEÓRICOS DEL ÁREA APLICADA DE LA PSICOLOGÍA, LLAMADA PSICOLOGÍA DE LA SALUD. DISCUTE EL ROL Y LAS FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DENTRO DE ESTE CAMPO OCUPACIONAL ESPECÍFICO Y PROPONE HERRAMIENTAS TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EN TRES SITUACIONES ESPECÍFICAS, COMO SON: LA ATENCIÓN PRIMARIA, CON LA GESTIÓN DE PROYECTOS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD, LA PSICO-ONCOLOGÍA, Y LA ATENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS PACIENTES.



1.2 CONCEPTO DE LA SALUD

LA SALUD ES UNA CONDICIÓN FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO Y LA VIDA DE LOS SERES HUMANOS. EN SU DEFINICIÓN MÁS SENCILLA, SE PUEDE ENTENDER COMO UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SIMPLEMENTE COMO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD O AFECCIONES FÍSICAS

1.3 ORIGENES DE LA CONDUCTA HUMANA

LA CONDUCTA HACE REFERENCIA AL COMPORTAMIENTO DE LAS PERSONAS. EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA SE ENTIENDE QUE LA CONDUCTA ES LA EXPRESIÓN DE LAS PARTICULARIDADES DE LOS SUJETOS, ES DECIR LA MANIFESTACIÓN DE LA PERSONALIDAD. ES POR ELLO EL CONCEPTO HACE REFERENCIA A LOS FACTORES VISIBLES Y EXTERNOS DE LOS INDIVIDUOS.

1.4 VARIABLES INDEPENDIENTES EN SALUD

SE ENTIENDEN POR VARIABLES INDEPENDIENTES A AQUELLAS VARIABLES QUE EN EL MOMENTO DE LA INVESTIGACIÓN SE TIENEN EN CUENTA Y QUE PUEDEN O NO SER POSIBLES DE MODIFICAR POR PARTE DEL EXPERIMENTADOR. ES LA VARIABLE DE LA CUAL SE PARTE PARA OBSERVAR LOS EFECTOS QUE DETERMINA CUALIDAD, CARACTERÍSTICA O SITUACIÓN PUEDE TENER SOBRE DIFERENTES ELEMENTOS. EL SEXO, LA EDAD O EL NIVEL DE ANSIEDAD BASE SON EJEMPLOS DE VARIABLE INDEPENDIENTE.

1.5 VARIABLES AMBIENTALES COMO CONDICIONES DE LA SALUD

ENTRE LOS DETERMINANTES AMBIENTALES DE SALUD QUE INCIDEN EN EL BIENESTAR DE UN INDIVIDUO O UNA COMUNIDAD, SE ENCUENTRA: LA DISPONIBILIDAD Y CALIDAD DEL AGUA, EL SANEAMIENTO, LA GESTIÓN DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS, LA HIGIENE, LOS ENTORNOS SALUDABLES Y LA PLANIFICACIÓN URBANA.

1.6 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

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.

LOS PRINCIPALES OBJETIVOS:

- FOMENTAR LA SALUD
- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES:
- INVESTIGACIÓN
- ESTUDIAR TODOS LOS FACTORES:



1.7 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, ADQUISICIÓN, PRÁCTICA, MANTENIMIENTO, Y DESARROLLO. SU OBJETIVO DEBE 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. SU EJERCICIO REQUIERE DE RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL. APRENDER A IDENTIFICAR LAS VARIABLES DE LAS CUALES ES FUNCIÓN EL ESTADO SALUDABLE, LOS FACTORES DE SALUD, SEGURIDAD Y BIENESTAR DE MANERA COTIDIANA, PRACTICA CONSTANTE, DEFINICIÓN DE LAS ÁREAS COMO OBJETIVOS CONSTANTES DE VIDA CONTINUADOS: INMEDIATOS, A MEDIANO Y A LARGO PLAZO. DEFINIENDO LOS FACTORES DE SALUD POR SUS CUALIDADES, NO POR LO QUE NO SON O POR SU CONTRARIO. SE IMPONEN MÉTODOS, ESTRATEGIAS Y DISCIPLINA ESTABLECIÉNDOLA COMO HÁBITO: EL COMPORTAMIENTO DE LA SALUD DEBE ENFOCARSE COMO PROCESO DE UN CONJUNTO DE DIFERENTES FACTORES, MOMENTOS, CONTEXTOS Y SITUACIONES.

1.8 ESTILOS DE VIDA

EL ESTILO DE VIDA ES EL CONJUNTO DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS QUE ADOPTAN Y DESARROLLAN LAS PERSONAS DE FORMA INDIVIDUAL O COLECTIVA PARA SATISFACER SUS NECESIDADES COMO SERES HUMANOS Y ALCANZAR SU DESARROLLO PERSONAL.

EL ESTILO DE VIDA QUE ADOPTAMOS TIENE REPERCUSIÓN EN LA SALUD TANTO FÍSICA COMO PSÍQUICA. UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE REPERCUTE DE FORMA POSITIVA EN LA SALUD. COMPRENDE HÁBITOS COMO LA PRÁCTICA HABITUAL DE EJERCICIO, UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA Y SALUDABLE, EL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE, ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN, MANTENER LA AUTOESTIMA ALTA, ETC.

1.9 MODELOS DE RELACION ENTRE PERSONALIDAD Y SALUD

SE PRESENTAN UN CONJUNTO DE VALORACIONES TEÓRICAS SOBRE LA COMPLEJA RELACIÓN ENTRE SALUD Y PERSONALIDAD, LAS CUALES SON EL RESULTADO DE UN CONJUNTO DE ' INVESTIGACIONES REALIZADAS ESENCIALMENTE EN SUJETOS HIPERTENSOS E INFARTADOS. ASÍ COMO DISTINTOS NIVELES EN QUE LO PERSONOLÓGICO AFECTA EL PROCESO DE DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD SOMÁTICA, CRITICÁNDOSE LOS ENFOQUES ESTÁTICOS QUE HAN PREVALECIDO EN EL ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE PERSONALIDAD Y ENFERMEDAD. SE DESCRIBEN DISTINTOS MECANISMOS -PSICOLÓGICOS GENERADORES DE TENSIÓN EMOCIONAL Y SE ESTABLECE UNA DIFERENCIA ENTRE LOS MECANISMOS, FORMACIONES Y SISTEMAS DE LA PERSONALIDAD Y EL PAPEL DEL INDIVIDUO,

1.10 FACTORES EMOCIONALES

EL FACTOR EMOCIONAL TIENE QUE VER CON LOS SENTIMIENTOS Y CÓMO ESTOS PUEDEN INFLUIR EN EL RESULTADO DE CUALQUIER ACTIVIDAD. ESTO INCLUYE LAS EMOCIONES QUE AFECTAN LA CONFIANZA, LA RESILIENCIA Y EL AUTOCONTROL.

- ENOJO
- IMPACTO EN EL RENDIMIENTO
- CONFIANZA

1.11 EL CAMBIO DE HABITOS DE LA SALUD

UNO DE LOS PRINCIPALES MOTIVOS POR LOS QUE NOS CUESTA TANTO CAMBIAR DE HÁBITOS ES LA RESISTENCIA INHERENTE AL CAMBIO. NUESTRO CEREBRO ESTÁ DISEÑADO PARA BUSCAR LA ESTABILIDAD Y LA FAMILIARIDAD, POR LO QUE CUANDO INTENTAMOS MODIFICAR NUESTROS HÁBITOS, NUESTRO SISTEMA DE RECOMPENSA PUEDE ACTIVARSE DE FORMA CONTRARIA. ESTO PROVOCA QUE EXPERIMENTEMOS ANSIEDAD, ESTRÉS E INCLUSO RESISTENCIA EMOCIONAL AL CAMBIO, LO QUE DIFICULTA NUESTRA CAPACIDAD PARA MANTERNOS MOTIVADOS Y COMPROMETIDOS CON EL NUEVO HÁBITO QUE QUEREMOS INSTAURAR.

1.12 ENFOQUES COGNITIVOS-CONDUCTUALES DE LOS CAMBIOS DE CONDUCTA DE LA SALUD

EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL ES UNA CORRIENTE EN LA PSICOLOGÍA QUE SE ENFOCA EN EL ESTUDIO DE LOS PROCESOS MENTALES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO HUMANO. SEGÚN ESTE ENFOQUE, LAS PERSONAS SON CAPACES DE CAMBIAR SU COMPORTAMIENTO A TRAVÉS DE LA MODIFICACIÓN DE SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.

EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL SE BASA EN LA TEORÍA DE QUE LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES SON EL RESULTADO DE LA INTERACCIÓN ENTRE EL INDIVIDUO Y SU ENTORNO. LA IDEA ES QUE, SI SE PUEDEN CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DE UNA PERSONA, TAMBIÉN SE PUEDE CAMBIAR SU COMPORTAMIENTO.

UNIDAD 11: FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

2.1 ANSIEDAD Y ESTRES

. 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 DESENCADENADA 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.

2.2 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 TRASTORNOS DE ANSIEDAD TIENEN EN COMÚN OTRO RASGO DE PERSONALIDAD: LA EVITACIÓN DEL DAÑO O INHIBICIÓN CONDUCTUAL. LAS PERSONAS CON UN NIVEL ALTO DE INHIBICIÓN CONDUCTUAL O EVITACIÓN DEL DAÑO SUELEN EVITAR Y MOSTRARSE INHIBIDOS ANTE ESTÍMULOS NOVEDOSOS O NO FAMILIARES, SUELEN REACCIONAR CON RETRAIMIENTO. SE TRATA DE PERSONAS CAUTELOSAS, TENSAS, APRENSIVAS Y PESIMISTAS.

2.3 TEORIAS DE CATTELL Y EYSENCK

CATTELL CONCIBE LA PERSONALIDAD COMO UN CONSTRUCTO COMPLEJO Y MULTIFACÉTICO. EN SU VISIÓN, LA PERSONALIDAD NO ES UNA ENTIDAD ÚNICA, SINO MÁS BIEN UN CONJUNTO DE RASGOS INTERRELACIONADOS QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO DE UNA PERSONA EN DIVERSAS SITUACIONES. ESTOS RASGOS CONSTITUYEN LA ESENCIA MISMA DE LA PERSONALIDAD, Y CATTELL SOSTIENE QUE SON LA CLAVE PARA PREDECIR CÓMO UN INDIVIDUO SE COMPORTARÁ EN CIRCUNSTANCIAS ESPECÍFICAS

LA TEORÍA DE PERSONALIDAD DE EYSENCK ES CONSIDERADA COMO UN VERDADERO PARADIGMA, EL MÁS SÓLIDO QUE LA PSICOLOGÍA HA OFRECIDO HASTA NUESTROS TIEMPOS. ES UNA DE LAS TEORÍAS QUE MEJOR EXPLICAN POR QUÉ CADA PERSONA TIENE SU PROPIA PERSONALIDAD.

CONSIDERA QUE EXISTEN 3 GRANDES DIMENSIONES DE RASGOS O SUPERFACTORES A PARTIR DE LOS CUALES SE PUEDEN HACER PRONÓSTICOS A NIVEL BIOPSIOSOCIAL. LOS NIVELES DE PSICOTICISMO, EXTRAVERSIÓN Y NEUROTICISMO DE UNA PERSONA SON SUFICIENTES PARA FORMULAR PREDICCIONES FISIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES.

2.4 NEUROTISMO Y ANSIEDAD

EL NEUROTICISMO O NEUROSIS, ES UNA DE LAS 5 GRANDES CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD, SE DEFINE TÍPICAMENTE COMO UNA TENDENCIA HACIA LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN, LA DUDA Y OTROS SENTIMIENTOS NEGATIVOS. TODOS LOS RASGOS DE PERSONALIDAD, INCLUIDO EL NEUROTICISMO, EXISTEN DENTRO DE UN ESPECTRO: ALGUNAS PERSONAS SON MUCHO MÁS NEURÓTICAS QUE OTRAS. EN EL CONTEXTO DE "LOS 5 GRANDES", LA NEUROSIS A VECES SE DESCRIBE COMO BAJA ESTABILIDAD EMOCIONAL O EMOCIONALIDAD NEGATIVA.

EL NIVEL DE NEUROTICISMO DE UNA PERSONA SE PUEDE EVALUAR MEDIANTE PRUEBAS DE PERSONALIDAD QUE PIDEN A LAS PERSONAS QUE CALIFIQUEN EN QUÉ MEDIDA:

- SE PREOCUPAN POR LAS COSAS
- SON FÁCILMENTE PERTURBADAS
- TIENEN CAMBIOS DE [HUMOR](#) FRECUENTES
- SE IRRITAN FÁCILMENTE
- A MENUDO SE SIENTEN TRISTES

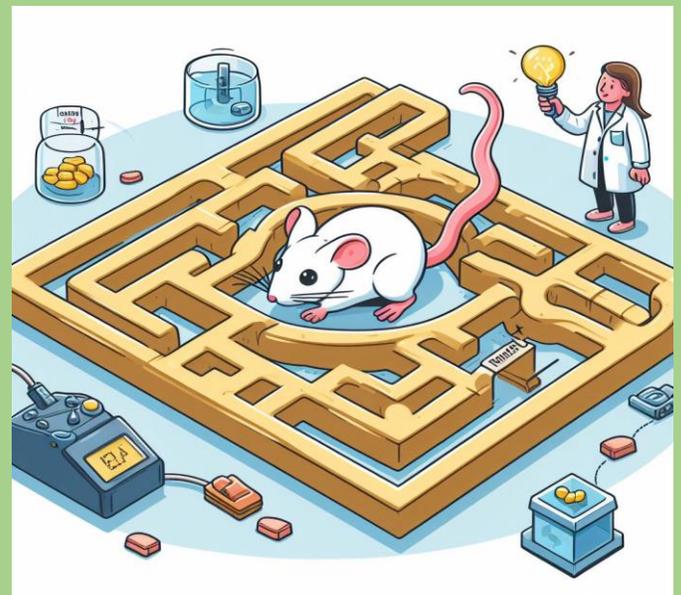
2.5 ENFOQUE BIOMEDICO

ES UN PARADIGMA DE LAS CIENCIAS DE LA SALUD QUE ABORDA LA ENFERMEDAD COMO UN PROBLEMA ESTRICTAMENTE BIOLÓGICO, ES DECIR, LIMITA SU CAUSALIDAD A UNA CUESTIÓN FÍSICOQUÍMICA. EN OTRAS PALABRAS, CONSIDERA QUE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD SON ELEMENTOS QUE DEPENDEN ENTERAMENTE DEL CUERPO DEL PACIENTE. POR CONSIGUIENTE, EL MODELO BIOMÉDICO CENTRA SUS ESFUERZOS EN ACTUAR EN ESTE CAMPO Y OBVIA OTROS ASPECTOS O DIMENSIONES DEL PACIENTE, LO QUE CHOCA CON LOS PROFESIONALES QUE HAN CURSADO UN GRADO EN PSICOLOGÍA, LOS CUALES DEFENDEN QUE HAY QUE TENER EN CUENTA CUESTIONES PSICOLÓGICAS Y SOCIALES, ENTRE OTRAS, A LA HORA DE DIAGNOSTICAR Y TRATAR UNA ENFERMEDAD.

2.6 ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

EL ENFOQUE CONDUCTUAL EN PSICOLOGÍA SE FUNDAMENTA EN CUATRO POSTULADOS O PRINCIPIOS TEÓRICOS BÁSICOS:

- **OBJETIVIDAD:** LA PSICOLOGÍA CONDUCTUAL DEBE ESTUDIAR COMPORTAMIENTOS OBSERVABLES Y MEDIBLES, EVITANDO LA **INTROSPECCIÓN** Y LOS ESTADOS MENTALES SUBJETIVOS.
- **DETERMINISMO AMBIENTAL:** LA CONDUCTA ES DETERMINADA POR EL ENTORNO Y LOS ESTÍMULOS EXTERNOS, MÁS QUE POR FACTORES INNATOS O HEREDITARIOS.
- **GENERALIZACIÓN:** LOS PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE Y LA CONDUCTA SON APLICABLES DE MANERA UNIFORME A TODOS LOS ORGANISMOS, YA SEAN HUMANOS O ANIMALES.
- **ENFOQUE EN EL APRENDIZAJE:** LA CONDUCTA ES EL RESULTADO DE INTERACCIONES APRENDIDAS ENTRE ESTÍMULOS Y RESPUESTAS, Y PUEDE SER MODIFICADA A TRAVÉS DEL CONDICIONAMIENTO.



LA PSICOLOGÍA ES UNA CIENCIA QUE SE HA DESARROLLADO A LO LARGO DE LOS AÑOS CON EL OBJETIVO DE COMPRENDER LOS PROCESOS MENTALES Y EMOCIONALES DE LOS SERES HUMANOS. UNO DE LOS ENFOQUES MÁS IMPORTANTES DENTRO DE LA PSICOLOGÍA ES LA PERSPECTIVA COGNITIVA.

ESTE ENFOQUE SE ORIGINÓ ENTRE LAS DÉCADAS DE 1950 A 1960 Y SURGIÓ COMO UNA ALTERNATIVA A LOS ENFOQUES CONDUCTISTAS Y FREUDIANOS, QUE SE CENTRABAN EN EL COMPORTAMIENTO Y LA PERSONALIDAD, RESPECTIVAMENTE. DESDE ENTONCES, EL ENFOQUE COGNITIVO SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS CORRIENTES MÁS INFLUYENTES Y RESPETADAS EN LA PSICOLOGÍA.

2.7 TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

LA ANSIEDAD RELACIONADA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES, ES UNA REALIDAD LATENTE EN LAS AULAS DE LOS CENTROS DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL MUNDO, EN LATINOAMÉRICA, EN ECUADOR Y EN EL CONTEXTO LOCAL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ. LOS UNIVERSITARIOS REPRESENTAN UNA POBLACIÓN DE ALTO RIESGO A SUFRIR TRASTORNOS DE ANSIEDAD DEBIDO A LAS EXIGENCIAS CURRICULARES QUE LES AFECTA EN TODAS LAS ESFERAS Y ES PRODUCTO DEL ESTRÉS AL QUE ESTÁN EXPUESTOS (CARDONA, PÉREZ, RIVERA, GÓMEZ, & REYES, 2014), LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ, SUJETOS DE ESTUDIOS DE ESTA INVESTIGACIÓN, NO SON AJENOS A ESTA SITUACIÓN, CONSTANTEMENTE ENFRENTAN SIMILARES EXIGENCIAS EN SUS ESTUDIOS LO QUE ACARREA SÍNTOMAS DE ANSIEDAD QUE AFECTAN EL RITMO DE APRENDIZAJE.

2.8 COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

EN LUGAR DE EVITAR LAS COSAS QUE DISPARAN TU ANSIEDAD, ES MEJOR ENFRENTARLAS. PODRÍA LLEGAR A SORPRENDERTE LO QUE ERES CAPAZ DE HACER. A CONTINUACIÓN, HAY CINCO COSAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A APRENDER A ENFRENTAR LA ANSIEDAD:

COMIENZA POR TENER UNA MENTALIDAD ENFOCADA EN EL "CRECIMIENTO". ALGUNAS PERSONAS TIENEN UNA MENTALIDAD "CERRADA". ...

DETECTA QUÉ TE HACE SENTIR LA ANSIEDAD. ...

RESPIRA. ...

EXPLÍCATE A TI MISMO LO QUE HARÁS. ...

ENFRENTA LA SITUACIÓN: NO ESPERES A QUE LA ANSIEDAD DESAPAREZCA.

2.9 REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

TANTO LA AUTOESTIMA COMO EL AUTOCONCEPTO SON CONCEPTOS QUE UTILIZAMOS PARA REFERIRNOS A NOSOTROS MISMOS.

A TRAVÉS DEL AUTOCONCEPTO Y DE LA AUTOESTIMA NOS DESCRIBIMOS COMO PERSONAS, NOS VALORAMOS Y FORMAMOS UNA IDEA DE CÓMO SOMOS EN DIFERENTES ASPECTOS DE NUESTRA PERSONA TANTO A NIVEL PERSONAL COMO A NIVEL SOCIAL.

DE FORMA GENERAL PODRÍAMOS DECIR QUE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO DEFINEN EL CÓMO NOS PERCIBIMOS A NOSOTROS MISMOS.

COMO HEMOS DICHO, LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO, SON CONCEPTOS QUE ESTÁN MUY RELACIONADOS.

PODRÍAMOS DECIR QUE EL AUTOCONCEPTO ES LA PERCEPCIÓN QUE TENEMOS ACERCA DE NOSOTROS Y LA FORMA EN LA QUE NOS DESCRIBIMOS A TRAVÉS DE PALABRAS Y LA AUTOESTIMA TIENE UN COMPONENTE MÁS EMOCIONAL.

LA AUTOESTIMA SE REFIERE MÁS BIEN A CÓMO NOS SENTIMOS, A CÓMO NOS VALORAMOS A NOSOTROS MISMOS SIENDO COMO SOMOS EN DIFERENTES CONTEXTOS: ACADÉMICO, SOCIAL, PERSONAL, PROFESIONAL O FÍSIC

2.10 ¿QUE ES EL ESTRÉS?

EL ESTRÉS ES UN ESTADO DE TENSION FÍSICA Y EMOCIONAL ORIGINADO COMO REACCIÓN A UNA ESTÍMULO O PRESIÓN, YA SEA POSITIVO O NEGATIVO. SE TRATA DE UN ESTADO DE DEFENSA QUE, EN PEQUEÑAS DOSIS, AYUDA AL ORGANISMO A REACCIONAR Y ADAPTARSE A LOS ACONTECIMIENTOS.

2.11 MODERADORES DE LA EXPERIENCIA

LOS FACTORES MODULADORES O MODERADORES DEL ESTRÉS SON TODAS AQUELLAS VARIABLES QUE INTERACCIONAN CON LOS ESTRESORES O FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL PARA AMORTIGUAR LOS EFECTOS NOCIVOS QUE ÉSTOS PROVOCAN SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA. SI NOS ENMARCAMOS EN ALGUNOS MODELOS TEÓRICOS EXPLICATIVOS DE LA SALUD OCUPACIONAL DE ESPECIAL RELEVANCIA EN LA INVESTIGACIÓN ACTUAL, LOS FACTORES MODERADORES PODRÍAN HACER ALUSIÓN A DOS TIPOS DE RECURSOS:

O LOS RECURSOS LABORALES: SON AQUELLAS CONDICIONES PSICOSOCIALES DEL TRABAJO QUE PUEDEN REDUCIR LAS EXIGENCIAS DEL MISMO Y LOS COSTES FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS ASOCIADOS, SER DECISIVOS EN LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO O ESTIMULAR EL CRECIMIENTO PERSONAL, EL APRENDIZAJE Y EL DESARROLLO.

O LOS RECURSOS PERSONALES: CONSIDERADOS COMO CARACTERÍSTICAS PERSONALES QUE SE RELACIONAN CON LA CAPACIDAD PARA CONTROLAR E INFLUIR EN EL ENTORNO. ES IMPORTANTE ACLARAR QUE, A NIVEL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES, SE DEBE PRIORIZAR LA INTERVENCIÓN SOBRE LOS RECURSOS LABORALES, YA QUE SON AQUELLAS CONDICIONES PSICOSOCIALES DEL TRABAJO QUE AMORTIGUAN LOS EFECTOS NOCIVOS DE LO ESTRESORES SOBRE LA SALUD

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005

<https://concepto.de/conducta/>

<https://psicologiyamente.com/miscelanea/tipos-de-variables>

<https://www.achm.cl/wp-content/uploads/2023/04/1.-Conrado-Laigle-Los-Determinantes-Ambientales-de-la-Salud-1.pdf>

<https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/psicologia-de-la-salud/>

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009#:~:text=beneficios%20y%20posibilidades.-,El%20comportamiento%20de%20la%20salud%20debe%20enfocarse%20como%20proceso%20de,espec%3ADficos%20sobre%20que%20si%20hacer.&text=Hasta%20entonces%20considerarla%20y%20mantenerla%20como%20un%20estilo%20de%20vida.

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20es,y%20alcanzar%20su%20desarrollo%20personal.>

<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v7n2/02.pdf>

https://www-bbc-co-uk.translate.goog/bitesize/guides/z827xnb/revision/8?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq#:~:text=The%20emotional%20factor%20is%20all,%2C%20resilience%20and%20self%2Dcontrol.

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/cambio-de-habitos-entendiendo-las-dificultades-desde-la-psicologia>

<https://ananeuropsicologia.com/como-el-enfoque-cognitivo-conductual-y-sistemico-pueden-ayudarte-a-mejorar-tu-bienestar-emocional/#:~:text=El%20enfoque%20cognitivo%20conductual%20se,se%20puede%20cambiar%20su%20comportamiento.>

<https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad>

<https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/ansiedad-y-personalidad/>

<https://mentaltestlab.com/raymond-cattell-biografia-y-sus-teorias-sobre-personalidad/#:~:text=Cattell%20concibe%20la%20personalidad%20como,una%20persona%20en%20diversas%20situaciones.>

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-personalidad-de-eysenck/>

<https://www.psychologytoday.com/mx/fundamentos/neuroticismo#:~:text=El%20neuroticismo%20o%20neurosis%2C%20es,duda%20y%20otros%20sentimientos%20negativos.>

<https://www.unir.net/revista/salud/modelo-biomedico/#:~:text=El%20modelo%20biom%3A9dico%20es%20un,enteramente%20del%20cuerpo%20del%20paciente.>

<https://www.unobravo.com/es/blog/conductismo#:~:text=El%20enfoque%20conductual%20en%20psicolog%C3%ADa,y%20los%20estados%20mentales%20subjetivos.>

<https://www.actuadadenpsicologia.com/enfoque-cognitivo-psicologia/>

<https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>

<https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-tips.html>

<https://epsibapsicologia.es/autoestima-y-autoconcepto-como-se-forman/#:~:text=Es%20decir%2C%20el%20autoconcepto%20y,con%20las%20de%20otras%20personas.>

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres>