

# **Estrategias autoaplicables para afrontar el estrés y el hábito de fumar**

MEDA LARA | DE SANTOS ÁVILA | PALOMERA CHÁVEZ | (coords.)

# **Estrategias autoaplicables para afrontar el estrés y el hábito de fumar**



Centro  
Universitario  
de Ciencias  
de la Salud

Universidad  
de Guadalajara



Itzcóatl Tonatiuh Bravo Padilla  
Rectoría General

Miguel Ángel Navarro Navarro  
Vicerrectoría Ejecutiva

José Alfredo Peña Ramos  
Secretaría General

Jaime Andrade Villanueva  
Rectoría del Centro Universitario  
de Ciencias de la Salud

José Antonio Ibarra Cervantes  
Corporativo de Empresas Universitarias

Sayri Karp Mitastein  
Dirección de la Editorial Universitaria

Primera edición, 2015

**Coordinación**

© Rosa Martha Meda Lara, Fabiola de Santos  
Ávila, Andrés Palomera Chávez

**Textos**

© Rodrigo Alfonso Hernández Reyes, Rosa  
Martha Meda Lara, Andrés Palomera Chávez,  
Fabiola de Santos Ávila, Jaime Federico Andrade  
Villanueva, Carolina Salazar Covantes, María  
Fernanda Torres Alvarado, Francisco Javier  
Romero Mena, Luis Javier Robles Arellano, Yoaly  
Montserrat Gómez Encina

**Coordinación editorial**  
Sol Ortega Ruelas

**Producción y corrección**  
Jorge Orendain Caldera

**Diseño**  
Editorial Universitaria

Estrategias autoaplicables para afrontar el  
estrés y el hábito de fumar / Meda Lara, de  
Santos Ávila, Palomera Chávez, coords. ;  
Rodrigo Alfonso Hernández Reyes... [et al.] ;  
prólogo Jaime F. Andrade Villanueva. -- 1a ed.  
- Guadalajara, Jalisco : Editorial Universitaria  
: Universidad de Guadalajara, Centro  
Universitario de Ciencias de la Salud, 2015.  
92 p. : il. ; cm. - (Colección Monografías  
de la Academia).

Incluye referencias bibliográficas

ISBN 978 607 742 309 6

1. Promoción de la salud 2. Manejo del estrés  
3. Tabaquismo-Tratamiento 4. Hábito de  
fumar I. Lara Rosa, Martha Meda, coord. II.  
Santos Ávila, Fabiola de, coord. III. Palomera  
Chávez, Andrés, coord. IV. Hernández Reyes,  
Rodrigo Alfonso V. Andrade Villanueva,  
Jaime F., prólogo VI. Serie

362.1 .E82 CDD  
RA427.8 .E82 LC

D.R. © 2015, Universidad de Guadalajara



**Editorial Universitaria**  
José Bonifacio Andrada 2679  
Colonia Lomas de Guevara  
44657 Guadalajara, Jalisco

01 800 834 54276  
[www.editorial.udg.mx](http://www.editorial.udg.mx)

ISBN 978 607 742 309 6

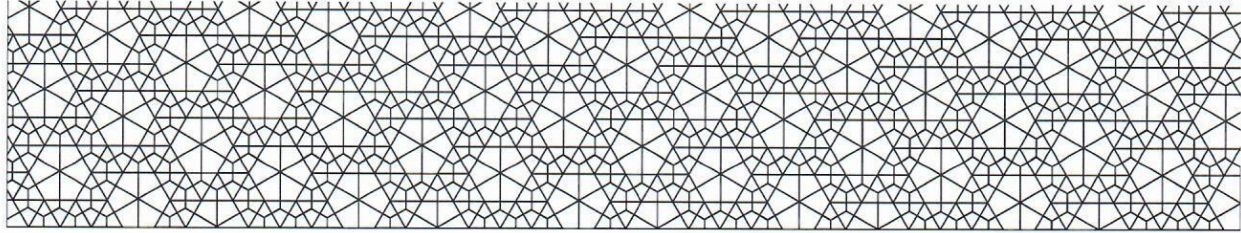
Octubre de 2015

Hecho en México  
*Made in Mexico*

Se prohíbe la reproducción, el registro o la transmisión parcial o total de esta obra por cualquier sistema de recuperación de información, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, existente o por existir, sin el permiso por escrito del titular de los derechos correspondientes.

# Índice

- 7 Prólogo  
JAIME F. ANDRADE VILLANUEVA
- 
- 9 Introducción  
ROSA MARTHA MEDA LARA
- 
- 11 Capítulo 1. Automanejo del estrés  
MARÍA FERNANDA TORRES ALVARADO  
ROSA MARTHA MEDA LARA  
ANDRÉS PALOMERA CHÁVEZ  
FABIOLA DE SANTOS ÁVILA  
CAROLINA SALAZAR COVANTES
- 
- 30 Capítulo 2. Estrategias autoaplicables para modificar el hábito de fumar  
RODRIGO ALFONSO HERNÁNDEZ REYES  
ROSA MARTHA MEDA LARA  
LUIS JAVIER ROBLES ARELLANO  
FRANCISCO JAVIER ROMERO MENA  
YOALY MONSERRAT GÓMEZ ENCINA
- 
- 83 Anexos



## CAPÍTULO 1

# Automanejo del estrés

MARÍA FERNANDA TORRES ALVARADO

ROSA MARTHA MEDA LARA

ANDRÉS PALOMERA CHÁVEZ

FABIOLA DE SANTOS ÁVILA

CAROLINA SALAZAR COVANTES

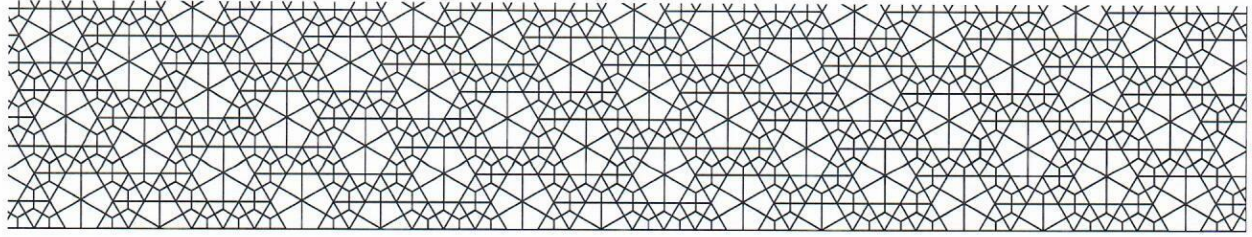
---

## Introducción

El estrés se ha convertido en un asunto de todos los días en la agitada y compleja sociedad en la que nos desenvolvemos. Es un tema recurrente en conversaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Si bien en términos generales conocemos a qué se refiere la expresión “estoy estresado” e incluso hemos experimentado la sensación que nos provoca el “estrés”, no es común que se conozcan en detalle los efectos que puede tener en nuestra salud, cómo podemos tomar conciencia de que estamos estresados, de lo que nos estresa y, lo más importante, cómo manejarlo.

El estrés como un fenómeno que altera la salud ha sido estudiado desde hace más de 90 años por la ciencia. La investigación científica ha confirmado, cada vez con mayor detalle, el impacto negativo a nivel biológico, psicológico y social que impone a quienes lo padecen. Además, es importante reconocer que las demandas de los entornos escolares, laborales y sociales en general, nos han llevado a la adopción de estilos de vida poco saludables y, por ende, al aumento exponencial de enfermedades crónicas.

Pero ¿cómo sabemos cuando algo es “estresante”? El estrés es un fenómeno complejo. Además de reconocer sus efectos, en relación con nuestras actividades cotidianas personales y profesionales. Es importante también identificar las experiencias que nos estresan, qué valor les otorgamos, si se evalúan como positivas o negativas y, mucho más importante, cómo actuamos cuando se nos presentan. La percepción que tenemos de un evento al que evaluamos como estresante,



## CAPÍTULO 2

# Estrategias autoaplicables para modificar el hábito de fumar

RODRIGO ALFONSO HERNÁNDEZ REYES

ROSA MARTHA MEDA LARA

LUIS JAVIER ROBLES ARELLANO

FRANCISCO JAVIER ROMERO MENA

YOALY MONSERRAT GÓMEZ ENCINA

---

## Introducción

De esta manera te damos la bienvenida a lo que se espera sea una interesante y útil experiencia, dirigida a mejorar tu salud en más de una manera. Como se sabe, el fumar es una “hábito” muy frecuente en jóvenes y no tan jóvenes en el mundo actual, y sus efectos a nivel de satisfacción son reconocidos por todos.

Cuando se habla de cigarro, muchas personas lo relacionan directamente con conceptos como: relajación, el sentirse bien, un apoyo en momentos difíciles, acompañamiento para la comida, y hasta un método viable para bajar de peso. ¿Esto tiene algo de negativo? Entonces, el cigarro se vuelve una herramienta mágica que solucionará todos nuestros problemas.

La dificultad aparece cuando nos damos cuenta de que la herramienta mágica tiene un precio y que muchas veces puede llegar a ser más caro de lo que nos podríamos imaginar. A lo largo de este capítulo se hará una revisión de múltiples temas relacionados con el inicio y mantenimiento del hábito de fumar, fenómenos tanto biológicos como psicológicos relacionados, alternativas de evaluación y algunas estrategias sencillas para trabajar en la modificación de la conducta de fumar.

Pero no nos debemos adelantar; conforme vayamos avanzando te darás cuenta de lo que tratamos de mostrarte y quedará en ti el tomar la decisión final. ¿Estás listo para empezar?