



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
Monserrat 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

ISBN 978 607 742 309 6

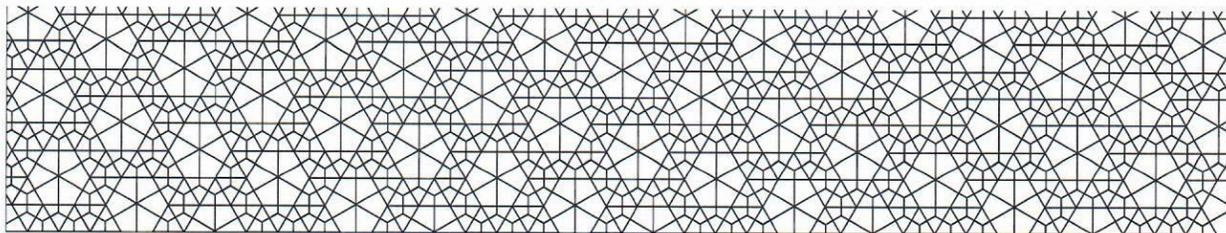
Octubre de 2015

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

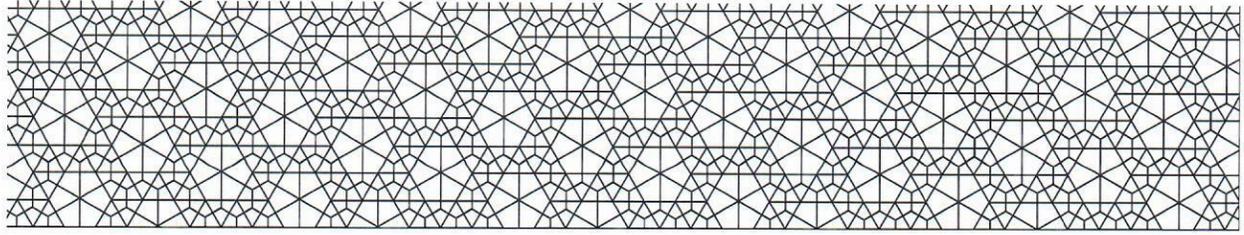
CAROLINA SALAZAR COVANTES

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?