

NOMBRE DEL ALUMNO (A): CABALLERO ESPINOSA DULCE MARÍA

MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD CUATRIMESTRE: PRIMER

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA TAREA: CUADRO SINÓPTICO

SUBTEMA: ESTRÉS, SALUD Y ENFERMEDAD: TEORÍA.

DOCENTE: LUIS MIGUEL SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2020

ESTRES, SALUD Y ENFERMEDAD: TEORIA.

El término «estrés» se utiliza extensamente, y con varios significados: probablemente todo el mundo cree que sabe qué es lo que significa, como un estímulo o suceso externo a un individuo; como una transacción psicológica entre un suceso que actúa como estímulo y las características cognitivas y emocionales del individuo; o como una reacción física o biológica.

Este enfoque ha estudiado los inventos vitales. Un término utilizado para describir acontecimientos de la vida de un individuo que se pueden considerar positivos o negativos, pero que requieren cierto ajuste por parte del individuo (por ejemplo, casarse o perder el empleo). Estos sucesos están implicados en la experiencia de estrés. pacto de una amplia variedad de factores estresantes para individuos o grupos, incluyendo sucesos catastróficos, como un terremoto, una inundación o un accidente aéreo, y de manera más común, eventos vitales importantes, como perder el empleo o empezar un nuevo trabajo, casarse o divorciarse, tener un hijo, perder a un ser querido o irse de vacaciones.

Estrés como un estímulo

TIPOS DE ESTRÉS

Según la teoría psicológica, el estrés es una experiencia subjetiva, un estado interno que puede, o no, ser considerado por un observador externo como adecuado a la situación que ha evocado esa respuesta. **Procesos de valoración primarios;** En la valoración primaria el individuo analiza la calidad y la naturaleza del suceso-estímulo. **Procesos de valoración secundaria;** se inician valoraciones secundarias por las que uno evalúa los propios recursos y capacidades para afrontar el factor estresante (potencial de afrontamiento).

El estrés como una transacción

Estrés por el que se supone que los individuos se esfuerzan por conservar o proteger sus recursos valiosos (por ejemplo, objetos, roles, características personales como la autoestima, energía, tiempo, dinero, habilidades).

Estrés y pérdida de recursos

Suelen distinguir entre sucesos que son infrecuentes pero catastróficos, y otros factores estresantes agudos más comunes, como los exámenes.

Estrés agudo

Los terremotos, huracanes y accidentes de aviación son sucesos infrecuentes que no ofrecen al individuo muy poco o ningún tiempo de preparación. Pánico inicial; ansiedad; miedo fóbico; vulnerabilidad; sentimiento de culpa (sentimiento de culpa del superviviente);

La teoría del estrés ambiental; Catástrofes

Encontraron que elevados niveles de estrés pueden afectar negativamente a la memoria y a la atención de los individuos durante actividades cognitivas. Por ejemplo, muchos estudiantes refieren la experiencia de tener en la punta de la lengua la respuesta a una pregunta, incluso recordar haberla revisado la noche anterior, pero ser incapaces de recordar la respuesta durante el examen.

Estrés ante los exámenes

Estrés laboral. El lugar de trabajo es un buen entorno en el que estudiar los efectos crónicos del estrés, aunque se han estudiado otros muchos entornos, por ejemplo, los atascos de tráfico y el estrés en la carretera, la contaminación acústica y la masificación en el transporte público.

Estrés crónico