

Mapa conceptual

Psicología Médica

Alondra Monserrath Diaz Albores

Lic. Sandy Naxchiely Molina

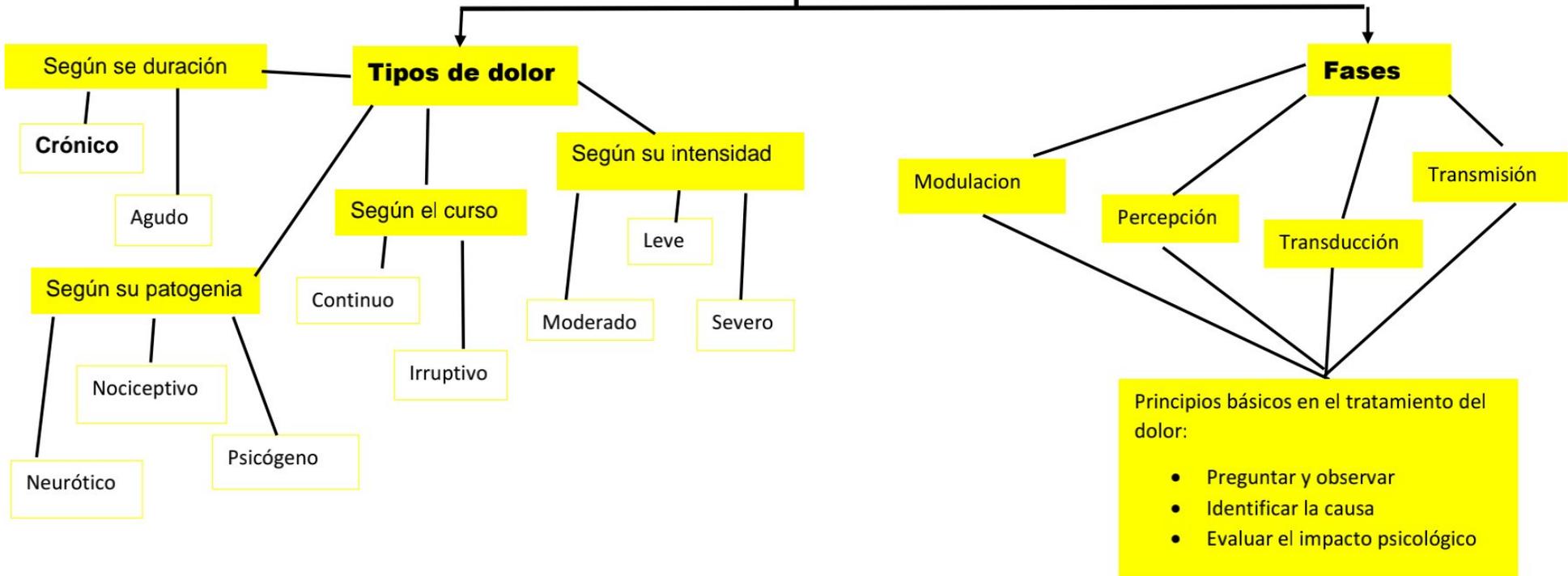
Primer Semestre

“A”

Comitán de Domínguez, Chiapas a 18 de noviembre del 2022

DOLOR

Es una sensación desagradable, como un pinchazo, hormigueo, picadura, ardor o



ESTRES

Respuesta física o mental a una causa externa, como un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Clasificación

Estrés Crónico

Desgasta a las personas día tras día, año tras año.

Surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente.

Estrés Agudo

Exigencias y presiones del pasado y el de futuro cercano.

cuando es demasiado resulta agotador.

Estrés Agudo Episódico

Son estudios de caos y crisis.

- Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde.
- Si algo puede salir mal, les sale mal.
- Asumen muchas responsabilidades.
- Tienen demasiadas cosas entre manos

Síntomas

- Agonía emocional
- Problemas musculares
- Problemas estomacales
- Acné
- Sensibilidad
- Cambio de conducta
- Mala memoria
- Diarrea

Prevención

- Descanso
- Música
- Meditación
- Ejercicio

Bibliografía

- *¡Estoy tan estresado! hoja informativa.* (2022). National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20respuesta,suceder%20repetidamente%20durante%20mucho%20tiempo.>
- *El estrés y su salud: MedlinePlus enciclopedia médica.* (2016). Medlineplus.gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>