



# MAPA CONCEPTUAL PSICOLOGÍA MÉDICA

PASIÓN POR EDUCAR

1ºA

Karla Beatriz Cruz Martínez

Lic. Sandy Naxchiely Molina Román

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

Estrés

¿Qué es?

Respuesta del cuerpo

Pelear o huir

Fuentes del estrés

Factores cotidianos

Presión

Frustración

Conflicto

Demoras

Perdidas

Fracaso

Discriminación

Falta de recursos

Aproximación

Evitación

Enfermedades derivadas

Sistema inmune

Sistema cardiovascular

Sistema gastrointestinal

Sistema respiratorio

Tipos

Estrés crónico

Estrés agudo

Estrés agudo episódico

Prevención

Ejercicio

Descanso

Música

Meditación

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

McEwen, B., & Sapolsky, R. (2006). El estrés y su salud. *The journal of clinical endocrinology and metabolism*, 91(2), 0–0. <https://doi.org/10.1210/jcem.91.2.9993>