



Diego Alejandro Flores Ruiz

Sandy Naxchiely Molina Roman

Cuadro sinóptico

Psicología

PASIÓN POR EDUCAR

Primero “B”

EL DOLOR

¿Que es?

- Es una experiencia sensorial y emocional (subjetiva) desagradable, que generalmente está asociada a una lesión tisular.

Componente psicológico asociado

- La ansiedad
- La tristeza
- La desesperanza
- El pesimismo

Cómo afrontarlo

- Relajación
- Biofeedback (tecnica)
- Hipnosis
- Terapia de aceptación y compromiso
- Escritura emocional
- Terapia cognitivo-conductual

EL DOLOR

SENSORIAL,

- proporciona información básica en torno a la localización del dolor y a su calidad sensorial.

EMOCIONAL/
AFECTIVA

- aporta información relacionada con la preocupación que nos causa el dolor.

EL ESTRES

¿Que es?

- Frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento.

consecuencias

- consecuencias sobre la salud
- afectar adversamente el sistema inmunitario
- afecta el sistema cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central

manejo del
estrés

- Tomar decisiones sensatas sobre su estilo de vida y su conducta es necesario para mejorar la salud en general y prevenir el estrés crónico.

EL ESTRES

Tipos de estrés

- agudo
- agudo episódico
- crónico

Agentes ambientales

- El fin de una rutina o hábito
- Alteraciones inesperadas
- Sucesos dramáticos inevitables

Agentes psicológicos

- Timidez
- Autoinfluencia
- Predisposición a padecer ansiedad.

Bibliografía:

<https://blogcreer.imserso.es/el-dolor-desde-la-psicologia/>

<https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes/manejo-y-tratamiento-del-dolor/aspectos-psicologicos-dolor>

<https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>