

Etiopatología de trastornos psicológicos

Estrés psicosocial

¿Qué es?

Son los acontecimientos estresantes por los que pasa un individuo ya sea en la vida diaria o en el trabajo.

Factores que pueden alterarlo: Iluminación, ruido, temperatura entre otras cosas

UDS. Carlos Mario Pérez López.
Actividad: Psicología medica.
Fecha de entrega: 22/11/2022

¿Cuáles son los trastornos psicosociales?

Son un conjunto de alteraciones significativas y extremadamente dañinas de la dinámica familiar que impiden el cumplimiento adecuado de la función familiar



Tratamiento

Técnicas de relajación, técnicas de gestión del tiempo y planificación de las actividades

Factores de riesgo, conflictos sociales, familiares y mantenerse a la defensiva



Para controlar nuestro estrés hay que tener en cuenta que primero hay que analizar antes de actuar, mantener la calma y así no tener factores de riesgo.

Libro de Psicología medica, Ramon de la Fuente.