

Psicología medica



CATEDRÁTICO:
JULIO ANDRÉS
BALLINAS GÓMEZ
ALUMNA: ANDY
JANETH PÉREZ
DÍAZ
MATERIA:
PSICOLOGÍA
16 DE DICIEMBRE
DEL 2022

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

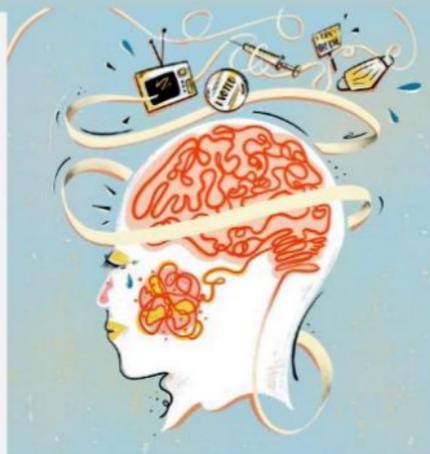
El estrés se conoce de forma general, como la experiencia de anticipar o percibir adversidad en nuestros esfuerzos orientados a una meta. En la realidad, cualquier estímulo que percibamos como un reto o una amenaza hacia nuestro bienestar puede considerarse estrés.



ESTRÉS Y ESTRESORES

Un estresor es un agente o estímulo que causa estrés, es decir; a las cosas que debemos responder en nuestro entorno. El estrés es un sentimiento que tenemos cuando nos encontramos bajo presión.

El estrés implica que continuamente estamos evaluando las situaciones en las que nos enfrentamos en la vida. Evaluamos cada situación para decidir si algo es una amenaza, si somos capaces de afrontarlo y que recordemos debemos de utilizar para ello.



EL ESTRÉS EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS

El estrés asociado a la profesión sanitaria es un ejemplo de presencia de estrés en la vida cotidiana con el que hay que aprender a convivir saludablemente.

DETECCIÓN Y DIAGNOSTICO DE ESTRÉS

Este concepto asume que las respuestas ante el estrés son relativamente estables intraindividualmente a través del sistema de respuesta, estresores y tiempo.

