



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Karen Itzel Rodríguez López

Nombre del tema: Estrés y enfrentamiento

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología medica

Nombre del profesor: Julio Andrés Ballinas Gómez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre: I

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

El estrés, especialmente el estrés crónico, se asocia con enfermedades cardiovasculares, del sistema inmune y con enfermedad mental.

Es muy importante aclarar que no todos los tipos de estrés son negativos; de hecho, cierto nivel de estrés es importante para sobrevivir y evitar entrar en un estado de apatía generalizada

La respuesta de estrés implica la activación del sistema nervioso simpático (SNS), una retirada parasimpática y un aumento en la actividad del eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA).

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

La forma en la que respondemos a un reto también puede ser un tipo de estrés ya que parte de nuestra respuesta ante los retos es fisiológica y afecta a nuestro estado físico.

Se trata de una reacción de nuestro SNS que implica la producción de mayores cantidades de hormona cortisol, adrenalina y noradrenalina.



El afrontamiento centrado en el problema enfatiza la persecución de cambios conductuales o situacionales.

El afrontamiento centrado en la emoción se orienta hacia el manejo de las emociones internas y las percepciones cognitivas

Afrontamiento del estrés se refiere al proceso de percepción de amenaza y de movilización de recursos cognitivos y conductuales para combatir el estrés

Técnica de inoculación del estrés se centra en cambiar la forma en la que las personas procesan la información sobre las situaciones estresantes mediante la identificación de estrategias de afrontamiento cognitivas, emocionales y conductuales no adaptativas y su sustitución por formas de reacción al estrés más adaptativas

