

**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.

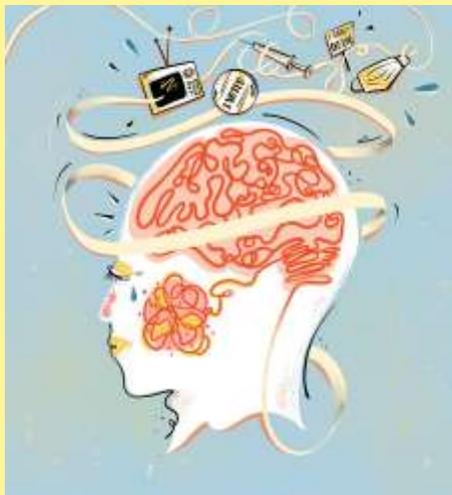
Es muy importante aclarar que no todos los tipos de estrés son negativos; de hecho, cierto nivel de estrés es importante para sobrevivir y evitar entrar en un estado de apatía generalizada

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

