



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

JESUS IVAN SANCHEZ LOPEZ

ESTRES

Parcial 4

PSICOLOGIA MEDICA I

JULIO ANDRES BALLINAS GOMÉZ

MEDICINA HUMANA

SEMESTRE I

---

# ESTRES

---

Se considera estrés el mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos por lo tanto se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas

## CAUSAS

Sirve como un estímulo frente a situaciones importantes para la persona afectada, como puede ser la pérdida de un ser querido, la quiebra económica o frente a una boda.



## Diagnóstico



La forma más generalizada para diagnosticar el estrés es mediante una exploración por parte de algún experto. Estos realizarán uno o varios cuestionarios que permitirán identificar los casos de pacientes que padecen estrés. Uno de los cuestionarios más empleados es la "Escala de estrés percibido".

También hay otros que valoran los sucesos vitales estresantes o las consecuencias emocionales que pueden presentar las personas que son sometidas a mucho estrés.

## Tratamiento

- Enfoques basados en la evidencia.
- Terapia cognitiva-conductual
- Terapia de aceptación y compromiso
- Técnicas de relajación
- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva
- Medicina integrativa y terapias complementarias
- Acupuntura
- Actividad física
- Hipnosis
- Terapia de masaje
- Meditación
- Taichí
- Yoga
- Espiritualidad



## Afrontamiento

Se deriva de las interacciones de las personas con y en las múltiples circunstancias de su vida en los contextos socioculturales, lo cual deja ver la multiculturalidad del fenómeno

Manejar las situaciones que puedan generar estrés al individuo, con las que buscar tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante.

## Referencias

---

[cuidaplus.maeca.com/enfermedades/psicologicas/estrés.html](http://cuidaplus.maeca.com/enfermedades/psicologicas/estrés.html)

[imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/515GRR.pdf](http://imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/515GRR.pdf)

[los.org/sites/default/diles/Nationala/USA/PDF/Publicaciones/PS92\\_SP\\_Managing\\_Stress2019.pdf](http://los.org/sites/default/diles/Nationala/USA/PDF/Publicaciones/PS92_SP_Managing_Stress2019.pdf)

[redalyc.org/PDF/213/23128600007](http://redalyc.org/PDF/213/23128600007)