



Nombre del Alumno: Debora
Mishel Trujillo Liévano

Nombre del tema: estrés /

I

Parcial:4

Nombre de la Materia:
PSICOLOGIA

Nombre del profesor: Julio Andrés
Ballinas Gómez

Nombre de la Licenciatura:
MEDICINA HUMANA

Cuatrimestre: I

ESTRES

psicología

que es?

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



diagnostico

Una alta reactividad al estrés se asociaría a un aumento del riesgo de padecer alguna enfermedad tras la exposición repetida a estrés. Otra variable que estaría afectando a la validez de las medidas de respuesta al estrés serían las características potenciales de cada estresor específico.



tratamiento

la mayoría de estrategias de afrontamiento del estrés persiguen aumentar la autoconsciencia del paciente respecto a sus niveles de estrés o reducir la activación negativa que genera el estrés. Las estrategias para reducir esa activación negativa incluyen la utilización de técnicas de relajación, la promoción de estilos de vida saludable (p. ej., ejercicio físico) y las técnicas cognitivo-conductuales (p. ej., terapia de inoculación de estrés, técnicas de reestructuración cognitiva o mindfulness) (para un repaso general de las técnicas de intervención)



afrontamiento

El afrontamiento se refiere al proceso de percepción de amenaza y de movilización de recursos cognitivos y conductuales para combatir el estrés (Carver et al., 1989; Folkman y Lazarus, 1980). Los expertos en psicología establecen que existe una variación considerable en cómo las personas responden ante un mismo estresor.

Técnica de inoculación del estrés

La técnica de inoculación del estrés, inicialmente diseñada por Meichenbaum (1977 y 1985), ha mostrado su eficacia especialmente para el tratamiento del burnout.



Referentes

psicología medica