



Mi Universidad

Súper nota.

Nombre del Alumno: Katia Marlen Espinosa Sánchez.

Nombre del tema: Estres.

Parcial: 4to.

Nombre de la Materia: Psicología Medica.

Nombre del profesor: Dr. Julio Andrés Ballinas Gómez.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.

Cuatrimestre: 1ro.

Estrés.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Hay dos tipos principales de estrés:

- Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente.
- Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado.



El estrés puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales.

Los más frecuentes son:

- Dolor de cabeza.
- Mala memoria.
- Cambios de conducta.



Los expertos recomiendan tratar de reducir el estrés lo máximo posible. Hay varias recomendaciones útiles para conseguirlo:

- Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan.
- Evitar paliar el estrés mediante hábitos poco saludables: hacen más daño que los beneficios que se piensa que generan.

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"

