

**NOMBRE DEL ALUMNO: ZENAIDA SARAGOS JIMÉNEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS**

**PARCIAL: 4**

**NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGÍA MEDICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DR. BALLINAS GÓMEZ JULIO  
ANDRÉS**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA**

**SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS 17 DE  
DICIEMBRE 2022**

# ESTRÉS Y SU AFRONTAMIENTO

## ¿QUÉ ES?

El estrés se considera, de forma general, como la experiencia de anticipar o percibir adversidad en nuestros esfuerzos orientados a una meta. Normalmente utilizamos la palabra estrés cuando sentimos que algo es demasiado para nosotros, estamos sobrepasados.



El estrés ha sido relacionado con seis importantes causas de muerte: ataque al corazón, accidentes, cáncer, enfermedad hepática, disfunciones pulmonares y suicidio.

## DIAGNÓSTICO

Dentro del diagnóstico clínico ante situaciones de estrés merece un especial detenimiento conocer el trastorno por estrés posttraumático por sus graves repercusiones psicobiológicas. Se trata de un diagnóstico psiquiátrico que experimentan las personas ante la exposición a un suceso que implica una amenaza para su vida y produce miedo, impotencia y/o horror.

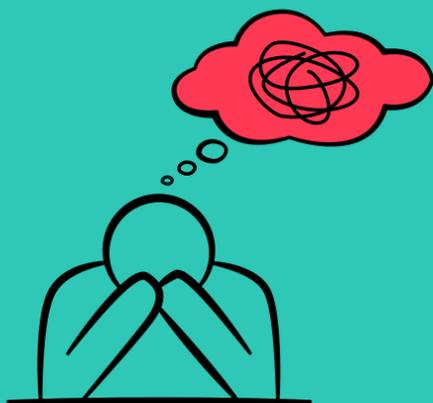


## TRATAMIENTO

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.

## AFRONTAMIENTO

El afrontamiento se refiere al proceso de percepción de amenaza y de movilización de recursos cognitivos y conductuales para combatir el estrés. La investigación y la intervención cognitiva sobre el estrés se centra en dos estilos principales de afrontamiento: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción.



- 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.