



# **SUPER NOTA**

Nombre del alumno: Liliana Guadalupe  
Hernandez Gomez

Nombre del tema: Estres

Parcial: 4

Nombre de la materia: Psicologia medica

Nombre del profesor: DR. Julio Andres  
Ballinas Gomez

Nombre de la licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 1

# ESTRES

Normalmente utilizamos la palabra estrés cuando sentimos que algo es demasiado para nosotros, estamos sobrepasados y empezamos a preguntarnos si realmente podemos afrontar las presiones a las que estamos sometidos («estoy estresado», «no voy a ser capaz de hacerlo», «esto me supera»). En realidad, cualquier estímulo que percibamos como un reto o una amenaza hacia nuestro bienestar puede considerarse estrés



## Diagnostico clinico

Conocer el trastorno por estrés postraumático (TEPT) 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.



## Diagnostico fisiologico

Basado en la tasa cardíaca, la conductancia cutánea y la activación eléctrica cerebral frontal lateral izquierda



## Tratamiento

Utilizar 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)



## Tratamiento

Recomendaciones generales de salud (p. ej., reducción del consumo excitantes, reducción del consumo de alcohol, hábitos de sueño regulares, ejercicio moderado) y la realización sistemática de alguna técnica de relajación (p. ej., relajación progresiva de Jacobson) en pacientes con alteraciones debidas al estrés.

## Afrontamiento centrado en el problema

Enfatiza la persecución de cambios conductuales o situacionales.



## Afrontamiento centrado en la emocion

Se orienta hacia el manejo de las emociones internas y las percepciones cognitivas. ((alegría, tristeza, sorpresa, anticipación, disgusto, ira, miedo y aceptación).



### REFERENCIAS

- \*Psicología Medica DIAZ--Rinconmedico.me- (1).pdf