



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 emocio

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