



UNSA

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Sonia Araceli
Huacash Méndez

Nombre del tema: estrés

Parcial: 4

Nombre de la Materia: psicología
medica

Nombre del profesor: Dr. Julio Andres
Ballinas Gomez

Nombre de la Licenciatura: Medicina
Humana

ESTRÉS

diagnostico, tratamiento y afrontamiento



experiencia de anticipar o percibir adversidad en nuestros esfuerzos orientados a una meta, es considerado como un reto o amenaza hacia nuestro bienestar

DIAGNOSTICO

implica componentes físicos, conductuales y psicológicos, reactividad psicológica, 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

- actividad física
- reconocer las cosas que no se pueden cambiar
- dormir lo suficiente
- pasar tiempo con familia
- relajarse



AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

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).

