



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Diana Roció Gómez López

Nombre del tema: Estrés y enfrentamiento

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología medica

Nombre del profesor: Julio Andrés Ballinas Gómez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre: I

EL ESTRES

¿QUÉ ES?

El estrés, especialmente el estrés crónico, se asocia con enfermedades cardiovasculares, del sistema inmune y con enfermedad mental.



DIAGNOSTICO

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.

TRATAMIENTO

La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí.



AFRONTAMIENTO

Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.

Bibliografía:

Canarias, E. M. (2020, 29 abril). El diagnóstico del estrés. Eurofins Megalab Canarias. <https://www.lgs-analisis.es/diagnostico-del-estres/>

Manejo del estrés. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>

SciELO - Scientific Electronic Library Online. (s. f.). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext