



ESCUELA: UDS

ASIGNATURA: Psicología y salud

MAESTRA: Hernandez cruz stefany

DOCENTE: Itzel monserrat perez ortiz

SUPER NOTA: Estres

CUATRIMESTRE: 1

FECHA DE ENTREGA: 14/10/2023

ESTRES



El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Es un sentimiento de atención física o emocional. puede prevenir de cualquier atención o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso, o nervioso.

Es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. en pequeños el estrés puede ser positivo, como cuando le ayudan a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.

La principal crítica que se formula al modelo del estrés psicosocial es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí.

El hecho de que los acontecimientos vitales aumente los niveles de estrés, no quiere decir que vaya a producir una enfermedad; para que ella se origine deben presentarse otros factores propios del sujeto.



Bibliografía

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 & 102. [Lnks]

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links]

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt