



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Alberto Adair Gómez Montoya

Nombre del tema: La Teoría del Estrés

Parcial I

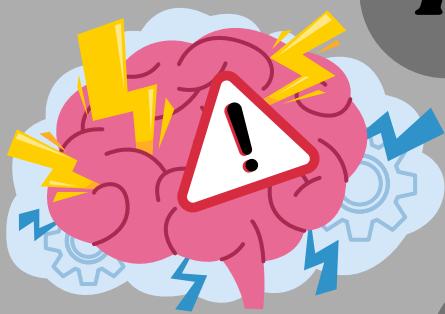
Nombre de la Materia: Psicología Medica

Nombre del profesor: PSC. Claudia Elizabeth Pérez Bolom

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

San Cristóbal de las casas, Chiapas a septiembre de 2025.

Teoría del Estrés



Se describen tres fases como respuesta al estrés:

Fase de alarma: caracterizada por la detección del evento desestabilizador

Fase de agotamiento: Se caracteriza por la presencia de estrés crónico, implica la imposibilidad del organismo para hacer frente a esos requerimientos.

Fase de resistencia o adaptación: caracterizada por evaluación de las estrategias de afrontamiento.

Walter Cannon (Cannon, W.B. 1935)
quien a principios del Siglo XX desarrolló los primeros trabajos en esta área.

Se define estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante estímulos, tanto psíquicos como físicos
Ante un peligro externo (amenaza de un depredador) el organismo se prepara para una respuesta de lucha o de huida, actuando el sistema nervioso autónomo

