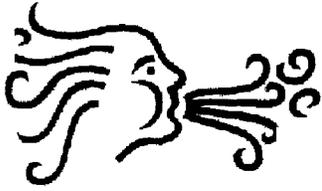


Conociendo es Estrés

1. Defina con sus palabras qué entiende por estrés.

2. Enumere al menos tres reacciones psicológicas (mentales) y somáticas (físicas), respectivamente que usted conozca.

3. Describa las diferencias entre estrés psicosocial (problemas familiares, económicos, laborales, etc.) y catastróficos.



Escala de Estrés

A continuación se le presenta el siguiente caso, auxiliándose con la escala de niveles de estrés (Holmes y Rahe), clasifique el tipo de crisis: doña Ramona, femenina de 43 años de edad y residente en un caserío cercano a la ciudad de Pespire, próximo a las riberas del río Guascorán, tiene el antecedente de habersele diagnosticado hace dos meses diabetes mellitus y con historia de que a consecuencia de las inundaciones y deslizamientos provocados por el huracán perdió a su esposo y dos de sus siete hijos así como su vivienda y demás pertenencias, en la actualidad vive en un albergue habilitado cerca de su comunidad.

Elija y anote el valor promedio de los acontecimientos experimentados durante los últimos doce meses por doña Ramona, súmelos y de acuerdo a la puntuación obtenida ubíquela de acuerdo a la escala que se da en el manual.
