

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

Cerebro estresado.

Espinola, Elisa.

Cita:

Espinola, Elisa (2024). *Cerebro estresado*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/583>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/8m7>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



CEREBRO ESTRESADO

Espinola, Elisa

Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México, México.

RESUMEN

El trabajo expone lo trabajado en la práctica profesional de la Universidad Autónoma de México. Como identificar el estrés, la importancia de reconocerlo, como regular la activación fisiológica que genera la respuesta de estrés. El uso de la retroalimentación biológica mediante el uso de termómetros que miden la temperatura periférica.

Palabras clave

Estrés - Activación fisiológica - Biofeedback - Regulación fisiológica

ABSTRACT

STRESSED BRAIN

The work exposes what has been worked on in the professional practice of the Autonomous University of Mexico. How to identify stress, the importance of recognizing it, how to regulate the physiological activation that generates the stress response. The use of biofeedback through the use of thermometers that measure peripheral temperature.

Keywords

Stress - Physiological activation - Biofeedback - Physiological regulation

BIBLIOGRAFÍA

- Adan, A. (1997). *Una introducción a la psicofisiología clínica*.
Carroles, J. A. (2016). *Bio/neurofeedback. Clínica y Salud*, 27(3), 125-131.
Vazquez-Mata, I., Vital-Flores, S., Bravo-Gonzalez, M. C., Jurado-Cardenas, S., & Reynoso-Erazo, L. (2009). *Retroalimentación biológica y relajación en pacientes con enfermedad renal crónica terminal en tratamiento de hemodiálisis. Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 1(2), 35-43.