

¿CÓMO **IMPACTA EL ESTRÉS** EN LA SALUD DE LAS PERSONAS?



Dr. Franco Lotito C.



Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl

Tabla de contenidos

- ⌘ Señalar los estresores y problemas que más afectan a los seres humanos en lo laboral, social y familiar.
- ⌘ Analizar los tipos de estrés que pueden experimentar las personas
- ⌘ Reconocer los signos y síntomas del estrés: cómo enfrentar y superar sus efectos negativos
- ⌘ Destacar la importancia de la actitud personal que el sujeto adopta frente al estrés
- ⌘ Analizar y discutir algunas medidas preventivas.



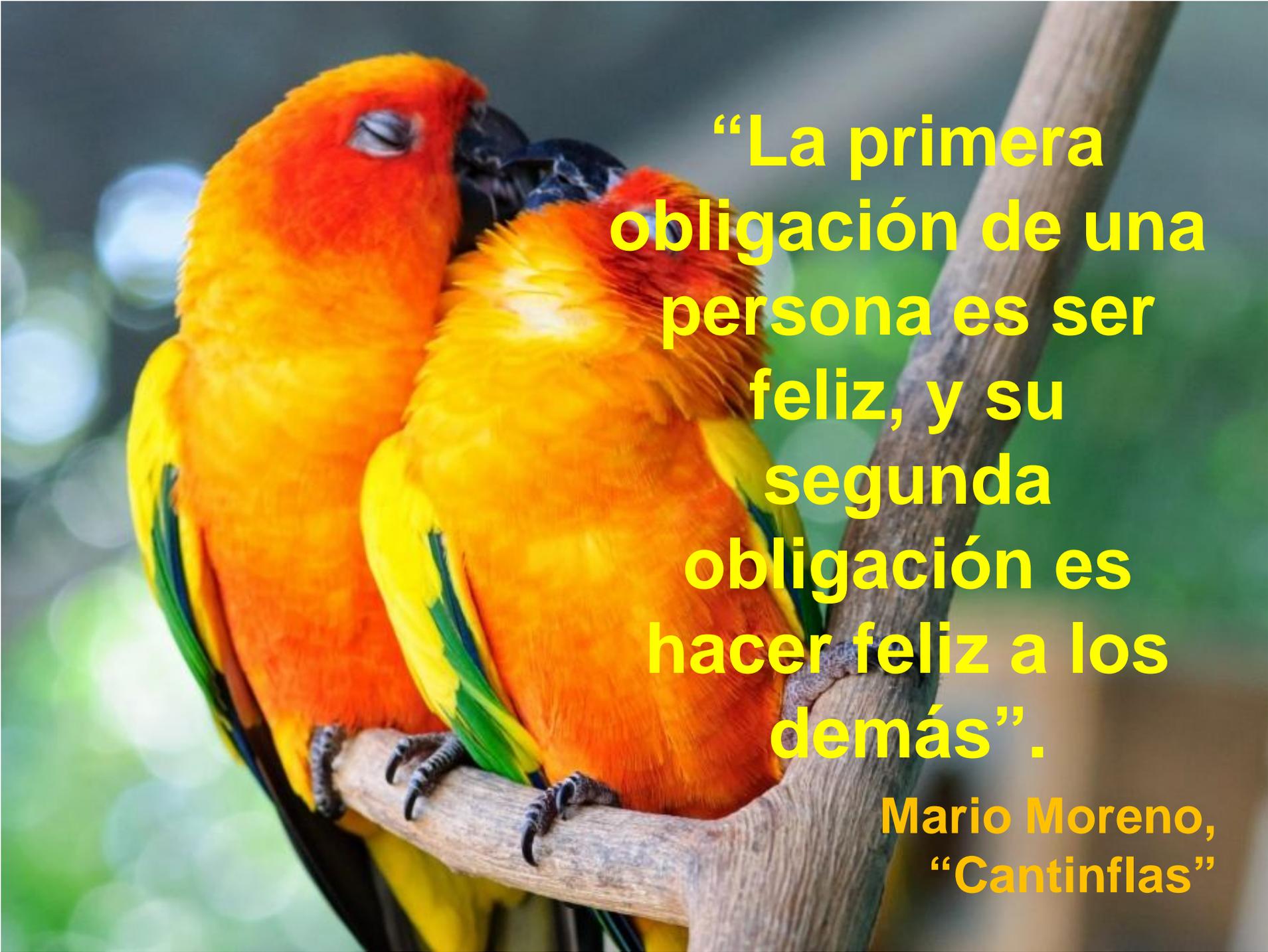
⌘ Para comenzar a reflexionar...

Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl



⌘ ¿Cuál es nuestra
primera –y principal–
obligación como seres
humanos?

Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl



**“La primera
obligación de una
persona es ser
feliz, y su
segunda
obligación es
hacer feliz a los
demás”.**

**Mario Moreno,
“Cantinflas”**

“De nada sirven los conocimientos, si no se comparten. Si sabes algo que pueda ayudar o interesar a otra persona, lo que uno esperaría, es que ese conocimiento se compartiera”.

Michio Kaku, físico teórico



NUESTROS PROBLEMAS O ESTRESORES MÁS COMUNES...

⌘ **ECONÓMICOS**

⌘ **FAMILIARES**

⌘ **LABORALES**

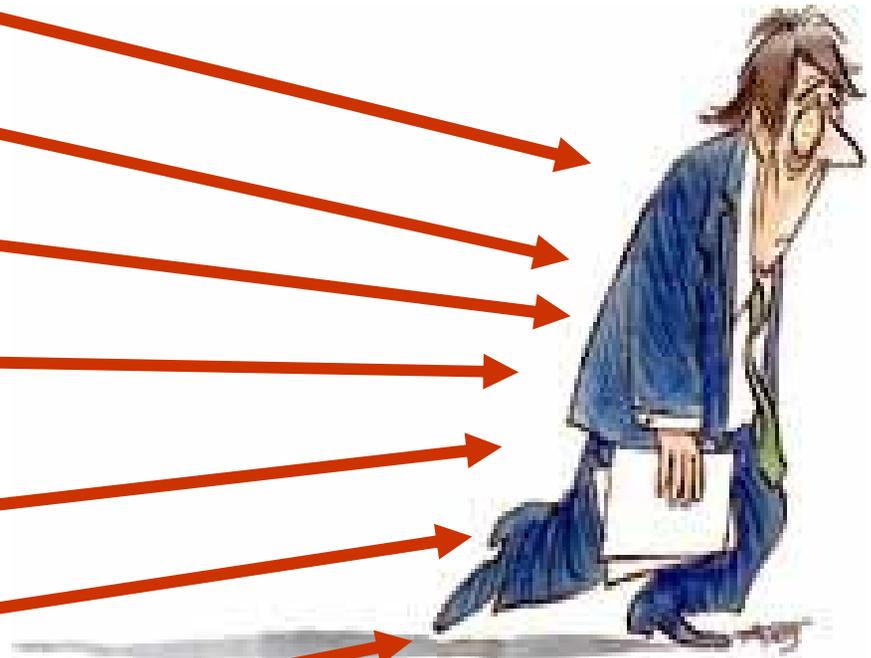
⌘ **SOCIALES**

⌘ **SENTIMENTALES**

⌘ **DE SALUD**

⌘ **CAMBIOS**

⌘ **(RIESGOS)**



**PRESIONES SOBRE
LA PERSONA**

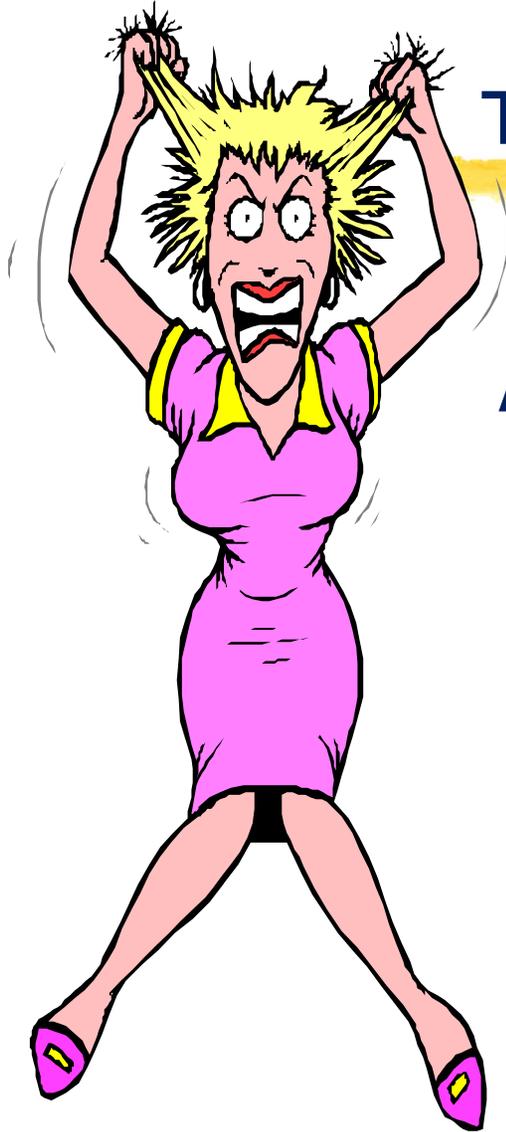
Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl

EMOCIONES QUE SON...



- ⌘ 1. **LIBERADORAS**: paz, armonía, esperanza, solidaridad, amistad, etc.
- ⌘ 2. **TÓXICAS**: rabia, ira, miedo, temor, desánimo, angustia, ansiedad, desesperanza, etc.

**CADA PERSONA
TIENE UNA FORMA PARTICULAR
DE RESPONDER A LAS
PRESIONES, A LA TENSIÓN Y
AL ESTRÉS, FACTOR QUE ESTÁ
ASOCIADO AL PROCESO DE
PERCEPCIÓN***



Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl

ESTRÉS AGUDO Y ESTRÉS CRÓNICO

⌘ La diversidad de síntomas y tiempo de permanencia pueden generar un **estrés de tipo agudo** o bien un **estrés de tipo crónico**, condición que, a su vez, puede conducir a un **Trastorno de Adaptación**, el cual, de acuerdo con el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), puede ser de diversa naturaleza:

Trastorno adaptativo...

- ⌘ 1. Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo.
- ⌘ 2. Trastorno adaptativo con ansiedad.
- ⌘ 3. Trastorno adaptativo mixto con ansiedad y estado de ánimo depresivo.
- ⌘ 4. Trastorno adaptativo con trastorno del comportamiento.
- ⌘ 5. Trastorno adaptativo con alteración mixta de emociones y del comportamiento.

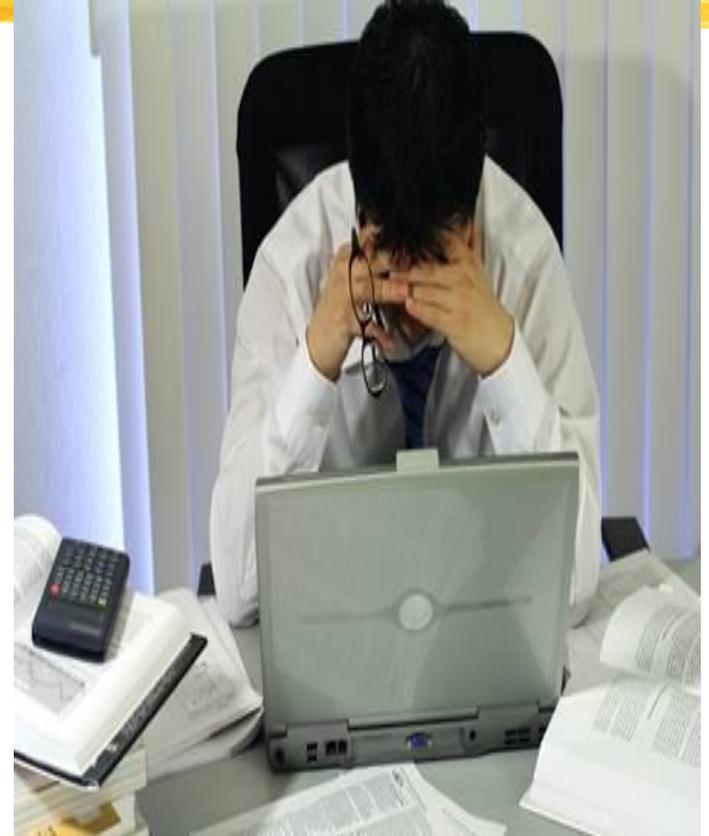
ANSIEDAD, MIEDO Y TEMOR

⌘ Uno de los estados emocionales más habituales vinculado con las experiencias de estrés, es la **ANSIEDAD**, que es una respuesta del organismo ante un peligro que presenta características indefinidas, confusas e incluso imaginarias, a diferencia del **TEMOR** o el **MIEDO** que es una respuesta a un peligro definido, real e inmediato.

¿Cómo Reconocer el Estrés?

Síntomas Fisiológicos:

- ➔ Cansancio
- ➔ Alteraciones del sueño
- ➔ Cambios en el apetito
- ➔ Problemas sexuales persistentes
- ➔ Molestias corporales



¿Cómo Reconocer el Estrés?

Síntomas Emocionales:

- ➔ Irritabilidad y mal humor
- ➔ Impaciencia, intolerancia, autoritarismo y falta de consideración con los demás.
- ➔ Rabia y/o Agresividad
- ➔ Ansiedad
- ➔ Sentimientos depresivos o negativos
- ➔ Sentimientos de incapacidad y de inferioridad
- ➔ Aumento de desánimo, afectando el deseo de vivir.



¿Cómo Reconocer el Estrés?

Síntomas Cognitivos:

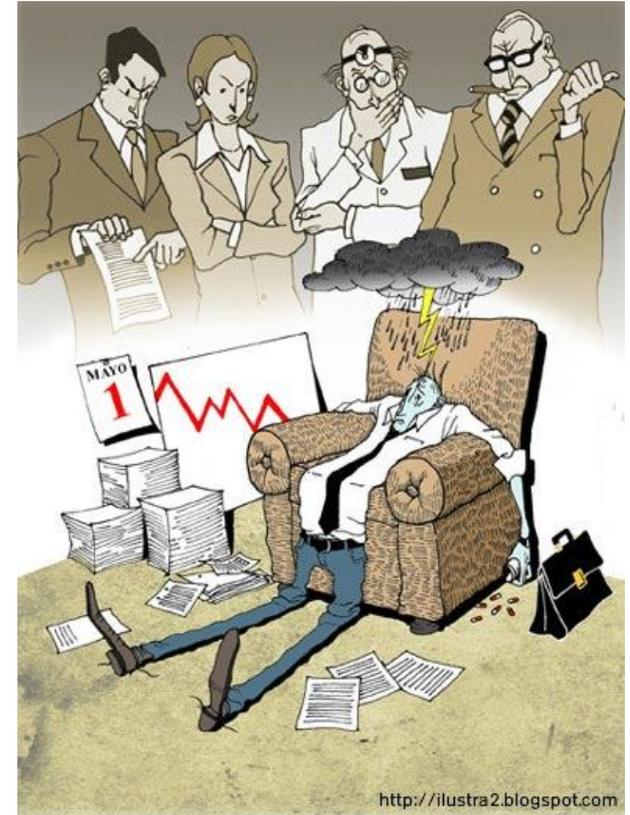


- ▶ Vacilación en la toma de decisiones.
- ▶ Incapacidad para concentrarse.
- ▶ Dificultad para terminar tareas.
- ▶ Deterioro de la memoria

¿Cómo Reconocer el Estrés?

Signos en la Conducta:

- ➔ Precipitación en la acción.
- ➔ Roces en las relaciones interpersonales.
- ➔ Apatía en horas de actividad no productiva.

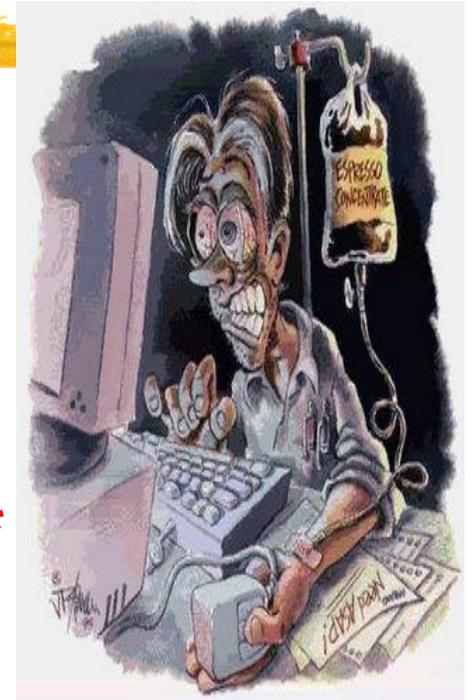


CONSECUENCIAS PARA LA VIDA LABORAL

- ⌘ BAJO RENDIMIENTO**
- ⌘ REPETICIÓN DE ERRORES**
- ⌘ ACCIDENTES**
- ⌘ DETERIORO EN LAS RELACIONES
HUMANAS**
- ⌘ LICENCIAS MÉDICAS, ATRASOS Y
AUSENTISMO LABORAL**

FACTORES DE CONTEXTO QUE PUEDEN POTENCIAR EL ESTRÉS...

- ⌘ Imposibilidad de anticipar o predecir hechos (incertidumbre, vaguedad...)
- ⌘ Falta de control: Desesperanza*
- ⌘ Falta de medios para descargar la frustración (Caer en el abuso de alcohol, drogas, comida excesiva....)



Factores Individuales Predisponentes

- ⌘ **BAJA AUTOESTIMA**
- ⌘ **PERSONALIDAD TIPO A***
- ⌘ **RASGOS DE CARÁCTER**
- ⌘ **LOCUS DE CONTROL EXTERNO**
- ⌘ **LABILIDAD EMOCIONAL**
- ⌘ **ACTITUD MENTAL NEGATIVA**



**Entonces... ¿qué
debemos hacer?**

Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl

¿Qué hacemos con el estrés?

Conjunto
de
situaciones
estresantes



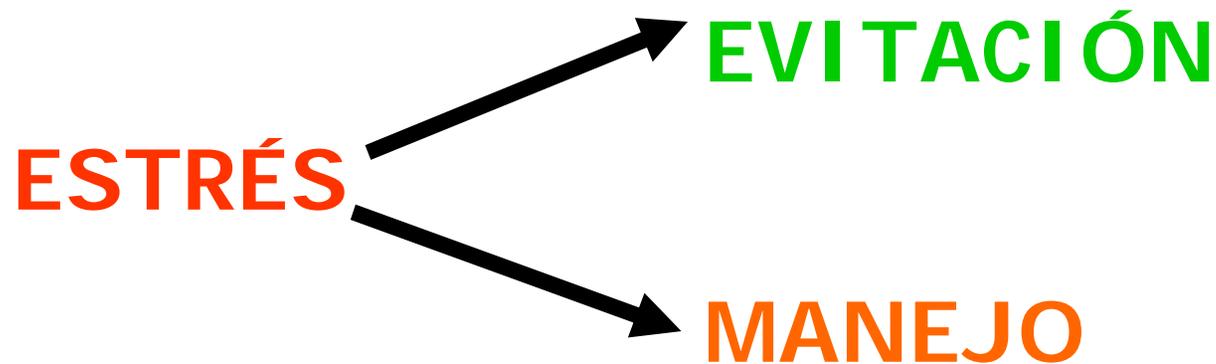
¡Ganarle!

Yo frente
al mundo

Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl

¿Qué hacer con el estrés?

Tenemos la responsabilidad
de auto-cuidarnos integralmente



No existe una “receta”
única que sea efectiva
para todas las personas, ya
que, como sabemos,
depende del **proceso de**
percepción de cada sujeto.

ENFRENTANDO EL ESTRÉS

- ⇒ USO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- ⇒ USO DE TÉCNICAS COGNITIVAS
- ⇒ USO DE TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL
- ⇒ PRACTICAR LA COMUNICACIÓN Y CUIDAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES
 - ⇒ (EVITAR A LOS **"VAMPIROS EMOCIONALES"**).

MANEJO EMOCIONAL...

ASERTIVIDAD Y EXPRESIÓN ASERTIVA DE EMOCIONES



“Habilidad personal que nos permite *expresar sentimientos, opiniones y pensamientos*, en el *momento oportuno*, de la forma *adecuada* y *sin negar los derechos* de los demás”.

PENSAMIENTO POSITIVO



- Es un estado mental
- Es la visión con la que abordamos las situaciones, con la finalidad de experimentar algunos “síntomas de paz interior”.
- Es la disposición que transmitimos a los demás. Es nuestra ACTITUD

ALGUNOS “SÍNTOMAS” DE PAZ INTERIOR:

- 
- A green hummingbird with a long, thin beak is perched on the head of a pink snake. The snake's head is in the foreground, and the bird is looking towards the right. The background is a soft, out-of-focus mix of yellow and green.
- Capacidad para disfrutar cada momento.
 - Conexión con otras personas y la naturaleza.
 - Ningún interés en juzgar y criticar a los demás.
 - Frecuentes ataques de risa.
 - Pérdida de interés en los conflictos.
 - Receptividad al afecto y amor de los demás.

¿Cuál es el rol de la actitud...?

ACTITUD..

AUTOCONOCIMIENTO

PIENSO

AUTOCONTROL

(AUTO)MOTIVACIÓN



ACTÚO SIENTO

EMPATÍA

LA ACTITUD MENTAL

Influye en:

1. Nuestro rendimiento (Niveles de energía)
2. El estado de ánimo
3. La capacidad de alerta y creatividad
4. Nuestra imagen frente a los demás
5. Nuestras relaciones humanas
6. El ambiente de trabajo
7. El bienestar general

ACTITUD MENTAL POSITIVA EN EL TRABAJO Y EN LA VIDA

Trabajar *cerca* de una persona positiva
hace el trabajo más agradable.

Las actitudes positivas *facilitan la labor
de todos y fomenta el espíritu de equipo.*

Una actitud mental positiva *ayuda a la
prevención de enfermedades físicas y
psicológicas y disminuyen los riesgos
laborales.*

Y... ¿por dónde se parte?

A large, ancient tree with a glowing blue portal in its trunk, set against a misty, ethereal background. The tree's branches are dense and colorful, ranging from green to orange and red. The trunk is thick and gnarled, with a bright blue, oval-shaped opening in the center. The background is a soft, hazy landscape with a light blue and white sky, suggesting a magical or otherworldly setting.

“La gran mayoría de las personas anda pensando en cambiar el mundo, pero a nadie se le ocurre, que lo primero, es encontrar el camino para cambiar uno mismo”.

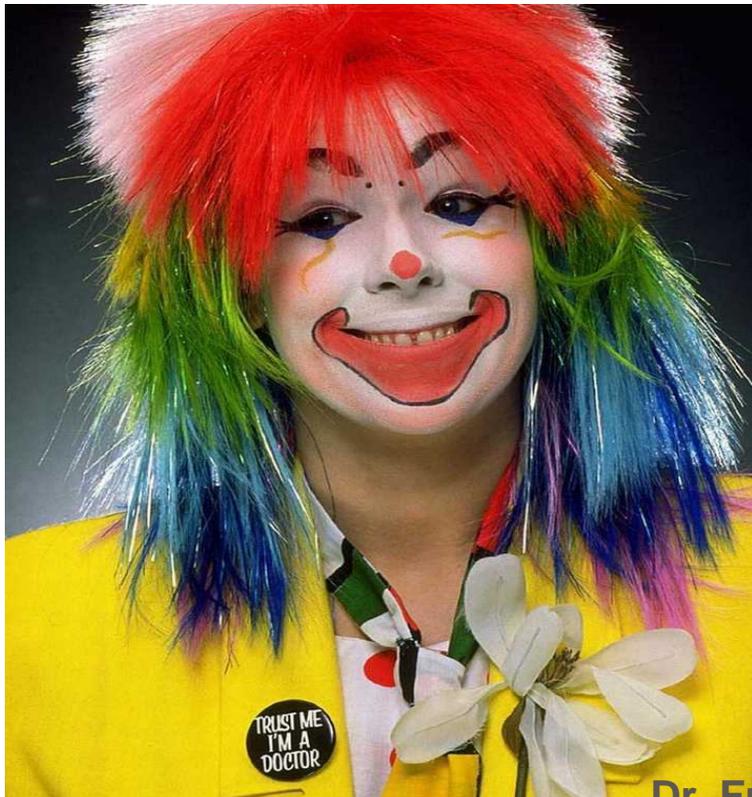
F.L.C.

¿CÓMO MANTENERSE POSITIVO?

➔ ¡Todo el mundo tiene la capacidad para permanecer positivo en cualquier circunstancia!

➔ El mantenimiento de una *actitud mental positiva* implica un proceso diario de ajuste y de esfuerzo personal. *¿Cómo...?*

1.- Cambiándole la cara a las situaciones negativas que enfrentamos: ¡resiliencia!



Dr. Franco Lotito C.
www.aurigaservicios.cl

2.- SIMPLIFICANDO

No abarcar más de lo que uno puede hacer.



- ***Planificar*** el tiempo a disposición.
- ***Ajustarse*** a aquello que disponemos (un presupuesto, por ejemplo).
- ***Desechar*** actividades (***o relaciones tóxicas***) que ***no nos aportan***.

3. - Aislando los factores negativos

- ✓ **Hablando de ellos con otros**
- ✓ **Cambiando de ambiente o de actividad**
- ✓ **Trabajando mientras duran**
- ✓ **Reafirmando la fe y las creencias religiosas**

4.- Utilizando todos nuestros aspectos positivos

- Habilidades
- Intereses
- Entretenciones



5.- Viéndose mejor uno mismo

- Físicamente (autoestima)
- Poniendo cuidado en nuestra forma de presentarnos ante los demás



6.- Compartiendo nuestra actitud positiva con los demás.

El efecto “células
espejo”



7.- Aclarando nuestras metas personales

- ¿Qué es lo que quiero lograr?
- ¿Qué espero de la vida?

(Las tres necesidades de David McLelland)



ACTITUDES ANTE UN AGENTE ESTRESANTE...

VERLO COMO UN
RETO, UNA
OPORTUNIDAD: se
percibe como un desafío,
se canaliza energía
positiva para alcanzar un
objetivo.



A person in silhouette stands on a large, dark rock formation, with their arms raised in a gesture of triumph or defiance. The background is a dramatic sky at sunset or sunrise, with a bright sun low on the horizon, casting a golden glow over the scene. The overall mood is one of perseverance and achievement.

**“Es imposible
derrotar a una
persona que
nunca se rinde”.**

**Babe Ruth, uno de los mejores jugadores de
beisbol de la historia**

NEVER
GIVE UP!

**¡LUCHE HASTA
EL FINAL!
¡NUNCA SE
RINDA!**

