

# **ESTRÉS: EL AZOTE DEL SIGLO XXI EN TIEMPOS DE PANDEMIA**



**Dr. Franco Lotito C.**

**Dr. en Ciencias Humanas (UACH-UAB)**

**MBA (UACH)**

**Psicólogo (PUC)**

Dr. Franco Lotito C.  
[www.aurigaservicios.cl](http://www.aurigaservicios.cl)

# Tabla de presentación

- ⌘ Identificar los problemas y estresores más comunes que agobian a las personas
- ⌘ Indicar los tipos de estrés y los trastornos de adaptación que pueden presentarse
- ⌘ Aprender a reconocer el estrés: signos y síntomas
- ⌘ Analizar cómo enfrentar y superar el estrés
- ⌘ Señalar la importancia de la actitud personal que adoptamos frente al estrés
- ⌘ Sugerir algunas medidas preventivas.

Para comenzar a reflexionar...



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

Dr. Franco Lotito C.  
[www.aurigaservicios.cl](http://www.aurigaservicios.cl)

# 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](http://www.aurigaservicios.cl)

**CADA PERSONA  
TIENE UNA FORMA  
PARTICULAR\* DE  
RESPONDER A LAS  
PRESIONES, A LA  
TENSION Y AL ESTRÉS**

Dr. Franco Lotito C.  
[www.aurigaservicios.cl](http://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, 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.

# ¿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](http://www.aurigaservicios.cl)

# ¿Qué hacemos con el estrés?

Conjunto  
de  
situaciones  
estresantes



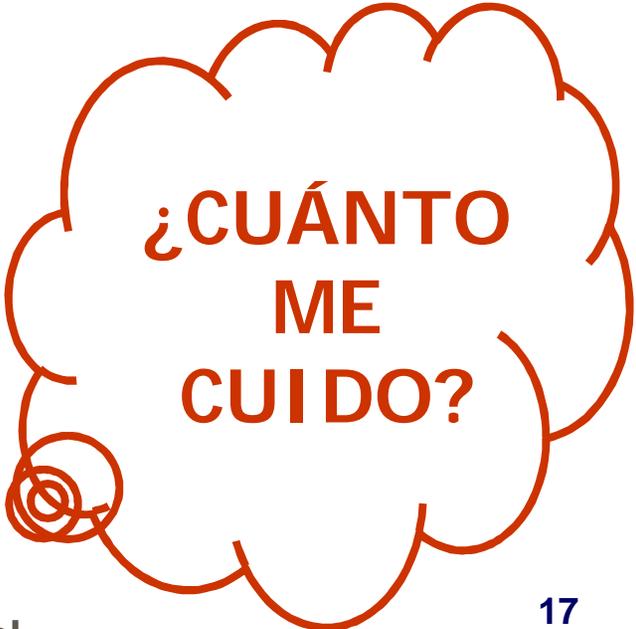
*¡Ganarle!*

Yo frente  
al mundo





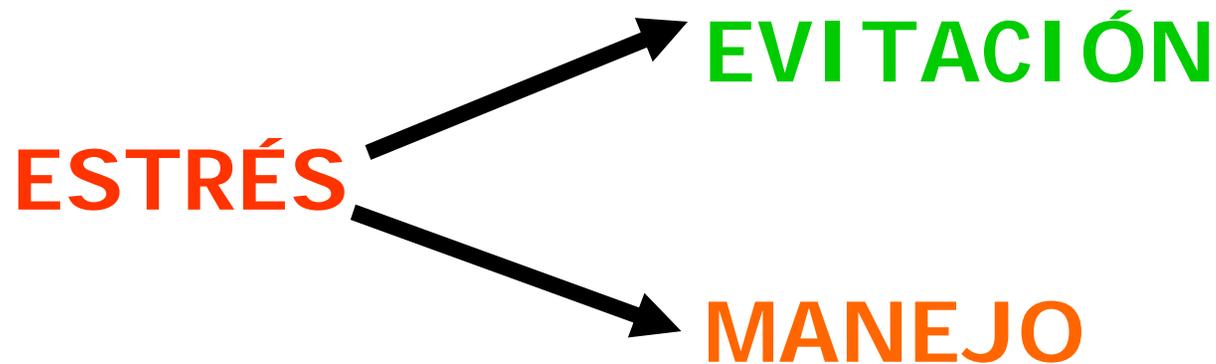
**¿CUÁNTO  
ME QUIERO?**



**¿CUÁNTO  
ME  
CUIDO?**

¿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 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

# 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?

# ¿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!**

## 2.- SIMPLIFICANDO



*No abarcar* más de lo que  
uno puede hacer

- *Planificar* el tiempo disponible
- *Ajustarse* a aquello que disponemos (un presupuesto, por ejemplo).
- *Desechar* actividades (*o relaciones*) 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
- Poniendo cuidado en nuestra forma de presentarnos ante los demás
- Higiene MENTAL

# 6.- Compartiendo nuestra actitud positiva con los demás.

# 7.- Aclarando nuestras metas personales

# ACTITUDES ANTE UN AGENTE ESTRESANTE...

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



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

Dr. Franco Lotito C.  
[www.aurigaservicios.cl](http://www.aurigaservicios.cl)