

# MORIR DE ESTRÉS...

# ¿FICCIÓN O REALIDAD

## EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



**Dr. Franco Lotito C.**

**Dr. en Ciencias Humanas (UACH)**  
**MBA (UACH)**  
**Psicólogo (PUC)**

**Dr. Franco Lotito C. (PUC-UACH)**  
**[www.aurigaservicios.cl](http://www.aurigaservicios.cl)**

# OBJETIVOS DE LA PRESENTACIÓN

- Responder a las preguntas:
- 1. ¿Se puede morir de estrés?
- 2. ¿Cuáles son los principales estresores?
- 3. ¿Cómo podemos reconocer los síntomas del estrés?
- 4. ¿Qué factores pueden potenciar el estrés?
- 5. ¿Qué significa e implica el cuidado de la salud mental?
- 6. ¿Cómo cuidamos nuestra salud física y mental?

- **Algunas reflexiones  
iniciales...**

**Unirse es un gran comienzo. Seguir  
juntos es un notable progreso.  
Trabajar juntos es todo un éxito.**

**Este es un proceso que implica crear  
un cambio o realizar un acto positivo  
en el estado de cosas existentes  
para beneficio de muchas personas.**

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

**Michio Kaku,  
físico teórico**

**Los libros, la mente,  
la imaginación y los  
paraguas sólo  
sirven... cuando  
se abren.**

- **ALGUNOS CASOS DE LA VIDA REAL...**

El Dr. Jeffrey Pfeffer en su libro: **“El trabajo nos está matando. Cómo mejorar la salud laboral”** consigna una serie de casos estudiados por él:



Prólogo de Nuria Chinchilla





- **1. Suicidio del Jefe de Software de UBER por causa del alto nivel de estrés que le producía su trabajo.**
- **2. La muerte de un becario de Merryl Linch a causa de un colapso total luego de trabajar más de 72 horas seguidas.**

# EL DRAMA DE FRANCE TÉLÉCOM

- **3. Este fue un drama colectivo que se produjo en la empresa de **Telecomunicaciones France Télécom** (actualmente **Orange**) a raíz del suicidio de 46 de sus trabajadores como consecuencia de las perjudiciales condiciones laborales reinantes en dicha empresa que incluían abusos de diversa naturaleza: acoso laboral, trato hostil, vejámenes, decisiones arbitrarias y unilaterales, etc.**

## 4. Organización Internacional del Trabajo

- En un informe del año 2019, la OIT señala que:

**EL ESTRÉS, LOS ACCIDENTES LABORALES Y LAS ENFERMEDADES** relacionadas con el trabajo matan a **7.500** personas cada día

# Yo y la familia

- **Recuerda entonces**: en el trabajo tú eres uno más, en tanto que en tu hogar, tú eres único, a raíz de lo cual, ten siempre presente que tu familia te necesita física, mental y emocionalmente sano(a).

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- El estrés puede ser definido como un **estado de preocupación o de tensión mental generado por una situación difícil** que puede ir acompañada por un alto grado de **ansiedad y angustia** que a la persona le resulta difícil manejar y/o controlar.
- Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. **Por lo tanto...**

## Para combatir al estrés... ¡hay que conocerlo!

- La Dra. Noel Bairey Merz, Directora del Centro de Prevención y Rehabilitación Cardíaca del Centro Médico Cedars-Sinai de EE.UU., señala que **“diversos estudios han demostrado que el estrés laboral está asociado a la enfermedad cardiovascular”**.
- El estudio **“Interheart”\*** dirigido por el Dr. Salim Yusuf estima que hasta el **30% de los infartos** se atribuyen al estrés psicológico.

- El estudio **“Interheart”** se realizó con 25 mil pacientes de 52 países y demostró una asociación entre depresión, estrés laboral y familiar, y ataque al corazón. En este estudio se observó que los **“factores psicosociales eran potentes predictores de incidencia de infarto al corazón más que la diabetes o el consumo de tabaco”**. **Entonces...**

- **¿Cuáles son algunos de los problemas que nos agobian en nuestra vida...?**



# NUESTROS PROBLEMAS O ESTRESORES MÁS COMUNES DE LA VIDA...

- ECONÓMICOS
- FAMILIARES
- LABORALES
- SOCIALES
- EMOCIONALES
- DE SALUD
- CAMBIOS
- (RIESGOS)

**¡ESTRÉS Y PRESIÓN  
SOBRE LOS SERES  
HUMANOS!**

**"CADA PERSONA  
TIENE UNA  
FORMA  
PARTICULAR DE  
RESPONDER A  
LAS PRESIONES  
Y AL ESTRÉS"**



# ¿Cómo Reconocer el Estrés\*?

## Signos Fisiológicos:

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

# ¿Cómo Reconocer el Estrés?

## Signos Emocionales:

- ➔ Irritabilidad y mal humor
- ➔ Impaciencia, intolerancia, autoritarismo y falta de consideración con los demás.
- ➔ Rabia y/o agresividad
- ➔ Ansiedad y angustia
- ➔ Depresión y trastornos del ánimo
- ➔ Sentimientos de incapacidad y de inferioridad
- ➔ Desánimo y descenso del deseo de vivir

# ¿Cómo Reconocer el Estrés?

## Signos 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:

- ➔ Ingesta de alcohol y consumo de drogas.
- ➔ Precipitación en la acción.
- ➔ Peleas y roces en las relaciones interpersonales.
- ➔ Anhedonia o incapacidad para disfrutar la vida.

# CONSECUENCIAS PARA LA VIDA LABORAL

- COMISIÓN DE GRAVES ERRORES
  - BAJO RENDIMIENTO
  - ACCIDENTES LABORALES
- DETERIORO EN LAS RELACIONES HUMANAS
- LICENCIAS MÉDICAS, AUSENTISMO LABORAL



## FACTORES DE CONTEXTO que PUEDEN POTENCIAR EL ESTRÉS...

- Imposibilidad de anticipar o predecir las cosas (incertidumbre, vaguedad...)
- Falta de control: Desesperanza
- Falta de medios para descargar la frustración (Lo que lleva al abuso de alcohol, drogas, comida excesiva...)

# Factores Individuales Predisponentes

- BAJA AUTOESTIMA
- PERSONALIDAD TIPO A
- RASGOS DE PERSONALIDAD
- LOCUS DE CONTROL EXTERNO
- LABILIDAD EMOCIONAL
- ACTITUD MENTAL NEGATIVA
- Entonces... ¿qué hacemos con el estrés?

# ¿Qué hacemos con el estrés?



*¡Ganarle!*

No existe una "receta"  
que sea efectiva para  
todas las personas

# ENFRENTANDO EL ESTRÉS...

- USO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, YOGA/PRÁCTICA DE DEPORTES
- USO DE TÉCNICAS COGNITIVAS
- USO DE TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL
- COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES SANAS Y POSITIVAS

# ¿OBJETIVO...?

## RELAJACIÓN MUSCULAR Y REDUCCIÓN DE LA REACTIVIDAD EMOCIONAL

- Técnica de relajación progresiva
- Técnicas de respiración
- Masajes
- Ejercicio y actividad física (el ejercicio es anti...)

# MANEJO EMOCIONAL...

## ASERTIVIDAD Y EXPRESIÓN ASERTIVA DE LAS 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”**

## ACTITUD MENTAL POSITIVA

- Es un estado mental: búsqueda de la felicidad (¿Herencia-Ambiente?)
- Es la visión con que abordamos las situaciones
- Es la disposición que transmitimos a los demás



# La actitud mental...

Influye en:

1. Nuestro rendimiento (niveles de energía)
2. Estado de ánimo
3. Capacidad de alerta y creatividad
4. Nuestra imagen frente a los demás
5. Nuestras relaciones humanas
6. Ambiente de trabajo
7. Bienestar general

# La actitud mental positiva en el trabajo...

Trabajar cerca de una persona positiva hace el trabajo mucho más agradable (efecto de las células espejo\*).

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

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

## Por lo tanto...

# ¿...cómo nos mantenemos positivos?

- ➔ ¡Todo el mundo tiene la capacidad de permanecer **positivo** y con la **actitud apropiada** de resiliencia en cualquier circunstancia! (¿Casos reales?).
- ➔ El mantenimiento de una **actitud mental positiva** implica un proceso diario de ajuste y de **esfuerzo personal**, pero donde la ayuda de terceros es altamente bienvenida.

# **1.- Cambiándole la cara a las situaciones negativas que enfrentamos**

## 2.- SIMPLIFICANDO

No abarcar más de lo que se puede hacer

- Planificar el tiempo disponible
- Ajustarse a un presupuesto
- Desechar actividades (*o relaciones tóxicas\**) que no nos aportan.

### 3.- Aislando los Factores Negativos

- ✓ Hablando de ellos con otros
- ✓ Cambiando de ambiente o actividad
- ✓ Trabajando y manteniéndose ocupado mientras duran
- ✓ Buscando ayuda y refugio en la fe de las personas.

## 4.- Utilizando Nuestros Aspectos Positivos:

- **Habilidades/Talentos**
- **Intereses y hobbies**
- **Entretenciones**
- **Practicando deportes\***

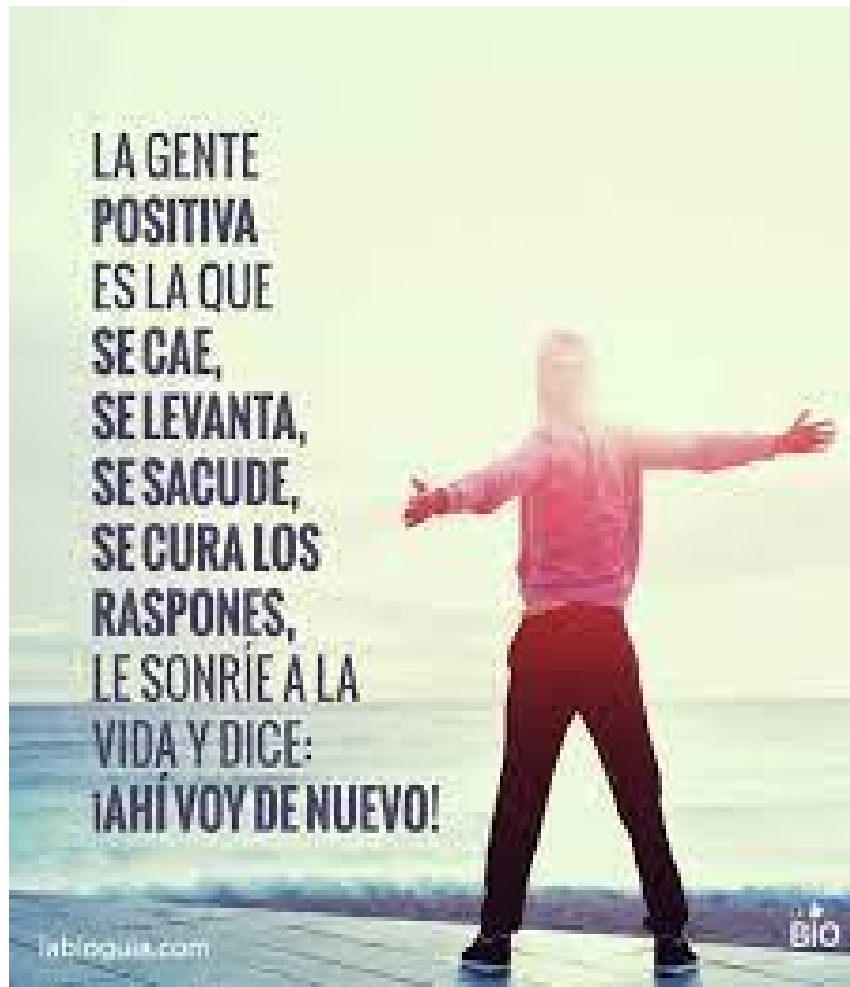
**Escoja su deporte**

## 5.- Viéndose Mejor Uno Mismo

- Físicamente
- Vestuario
- Imagen y arreglo personal



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



**¿Qué concepto “esconde” esta imagen?**

# 7.-Aclarando nuestras metas Y objetivos personales.

**Finalmente....**

## ACTITUDES ANTE UN AGENTE ESTRESANTE...

Evitar y/o minimizar las actitudes de lamento, ya que obstruyen cualquier acción, generando ansiedad e incertidumbre

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

# Para inspirarse...

- ▶ **“Hay hombres que luchan un día y son buenos, hay otros que luchan un año y son mejores; hay quienes luchan muchos años y son muy buenos, pero los hay que luchan toda la vida: ¡esos son los imprescindibles!”.**
- ▶ **¿Alguien conocido...? (B.B.)**

**¡Es imposible derrotar  
a una persona  
que nunca se rinde!**

**Perseverancia, disciplina, coraje y fuerza de voluntad**

NEVER  
GIVE UP!

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

Dr. Franco Lolito C. (FDC-URCH)  
[www.aurigaservicios.cl](http://www.aurigaservicios.cl)