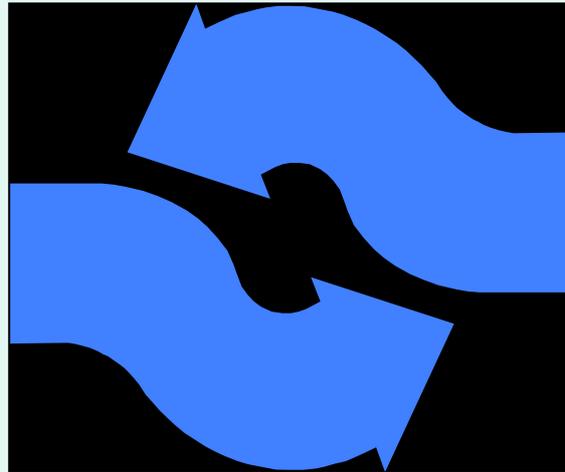


# Estrés en tiempos de crisis



**Dr. Pedro Delgado M.**  
**HUMANA**

# Humana

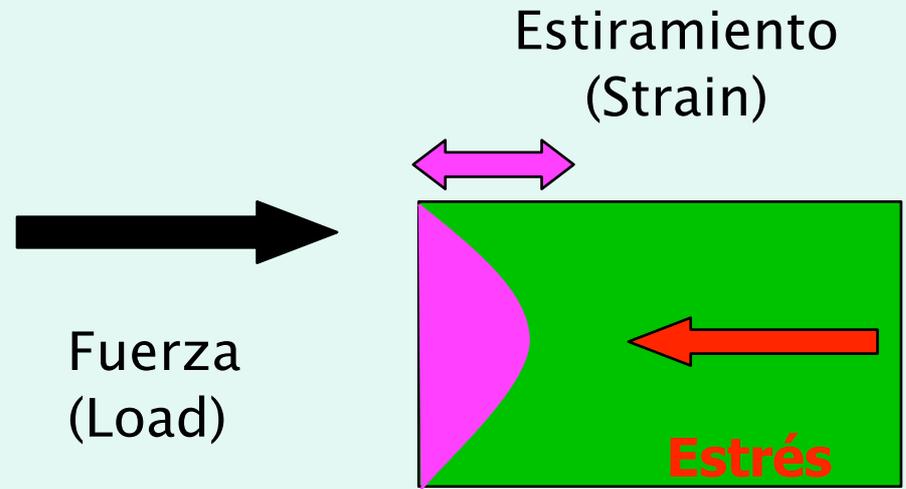
## Desarrollos en Bienestar Integral

Organización de servicios en salud mental comprometida con el desarrollo integral del ser humano.

### Servicios:

- Consulta Externa San Bernardino y Sta Paula
- Servicio Residencial de vanguardia
- Programas preventivos
- Talleres y seminarios para público general
- Investigación
- Instrumentos de evaluación psicológica
- Programas integrales para empresas

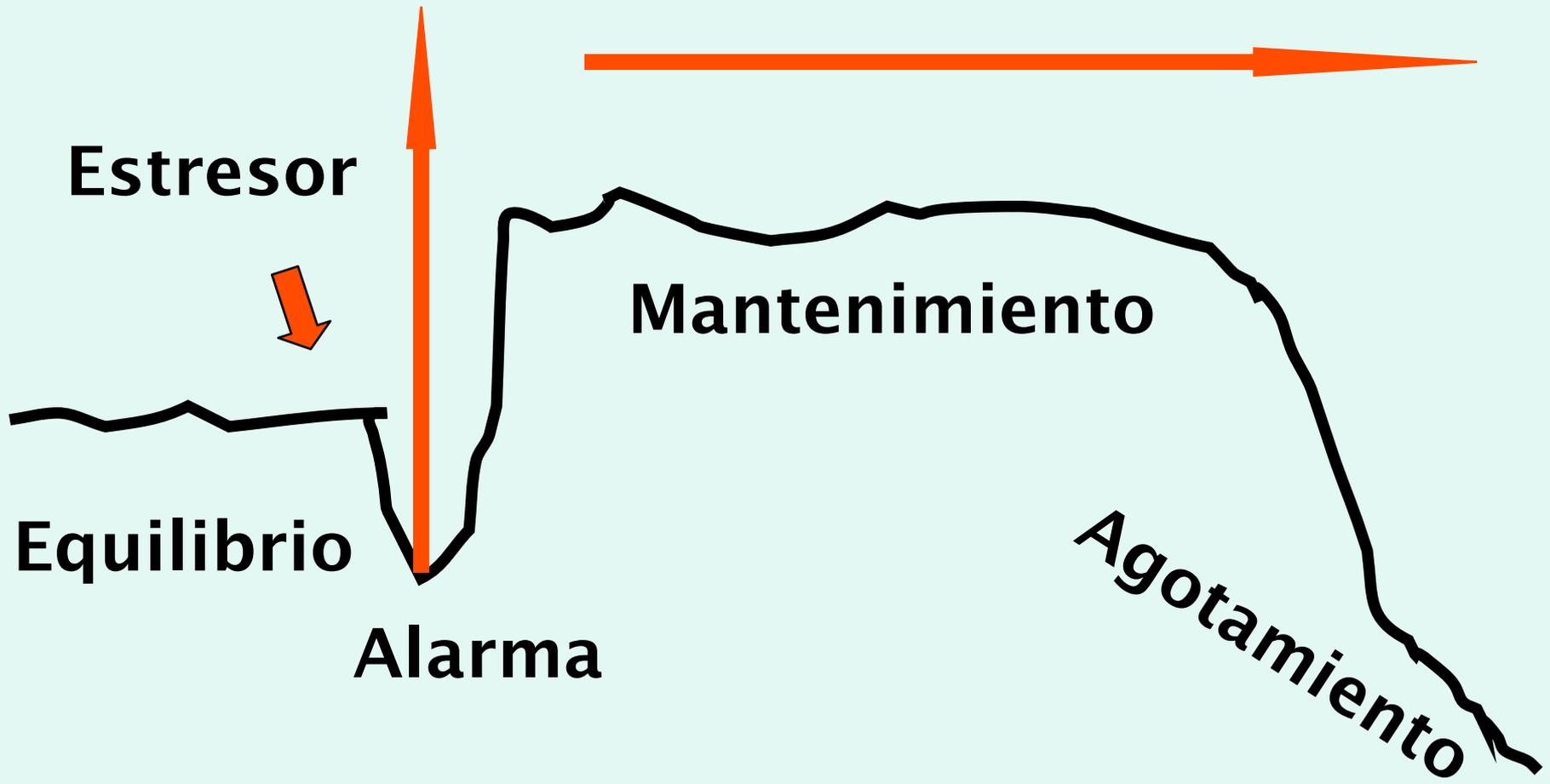
# Concepto de Estrés



## Homeostasis

- Walter Cannon 1930  
Tendencia del organismo a mantener constante el medio interno  
Lucha o fuga
- Hans Selye 1940  
Síndrome General de Adaptación

# Síndrome General de Adaptación



# Estresor

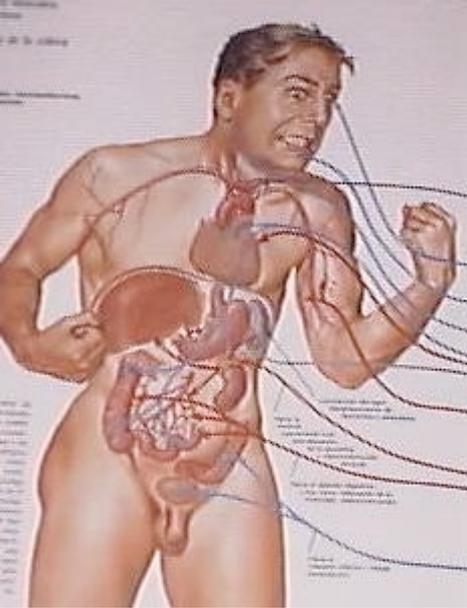
Cualquier situación interna o externa que sobrepase nuestra capacidad de adaptación

## Fuentes de estrés

- La pareja
- Cambios vitales importantes
- Los hijos
- La familia extendida
- Las finanzas
- Salud, apariencia física, drogas, etc.
- El círculo social inmediato (amigos, vecinos)
- El entorno socio-político y económico
- El Trabajo

# Tipo de estresor

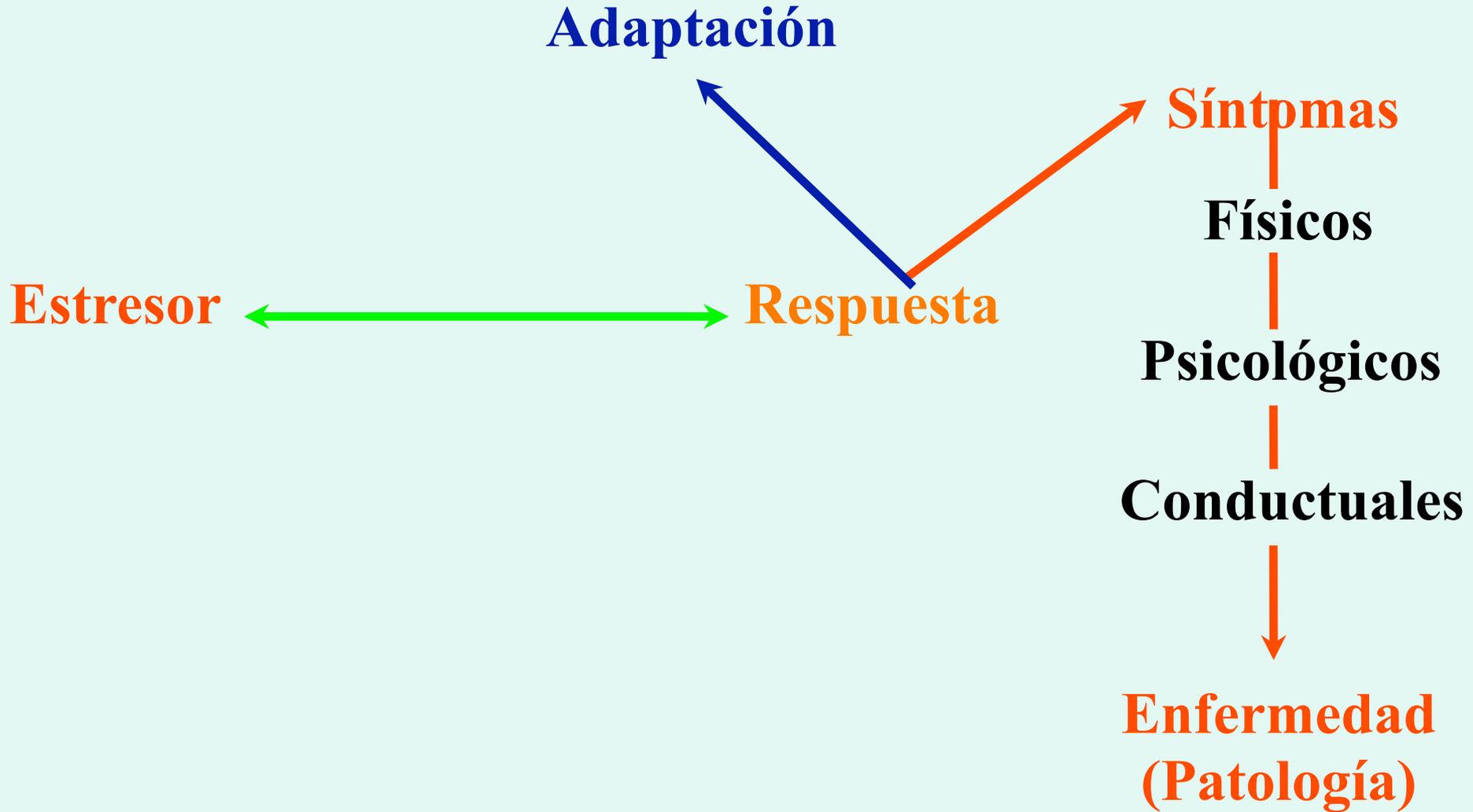
- Agudo: enfermedad, asalto
- Crónico: discordia conyugal, tensión laboral, inseguridad
- Cíclico: vacaciones de los hijos
- En cascada: pérdida del trabajo, problemas económicos, etc



# La Respuesta



	<b>Síntomas</b>	<b>Enfermedades</b>
<b>Físicos</b>	Acidez Cefalea Taquicardia	Hipertensión Úlcera Infarto
<b>Psíquicos</b>	Ansiedad Tristeza Insomnio	Pánico Depresión Tr. Obsesivo
<b>Conductuales</b>	Irritabilidad Intranquilidad Compulsiones	Violencia Adicciones



# Factores Moderadores

- Hábitos Psicobiológicos (HPB)
- Red de apoyo social (RAS)
- Hábitos Psicobiológicos
  - Alimentación
  - Sueño
  - Sexo
  - Actividad física
  - Carga laboral
  - Distribución del tiempo de trabajo
  - Actividad recreativa

# Red de Apoyo Social

Conjunto de vínculos humanos e institucionales que establece la persona como resultado de su interacción social

## Funciones

- Amor, lazos afectivos, empatía
- Pertenencia. Identidad
- Utilización del tiempo libre
- Ayuda ante las dificultades
- Apoyo económico

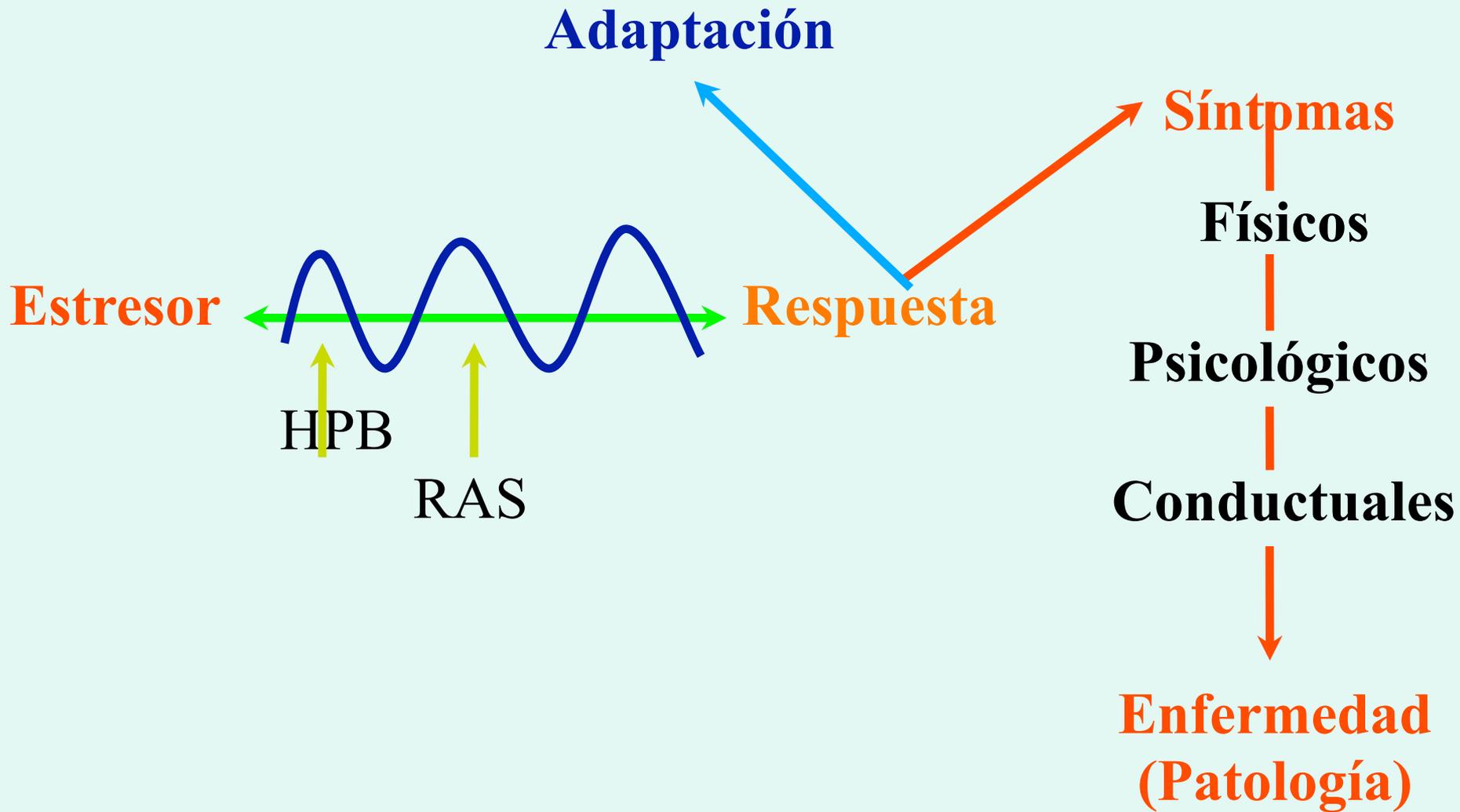
# Red de Apoyo Social

## Componentes

- Familia
- Amigos
- Compañeros de trabajo
- Instituciones recreativas
- Instituciones comunitarias
- Instituciones religiosas
- Instituciones políticas

## Significado:

- Factor de protección
- Factor de riesgo



# Afrontamiento

Esfuerzos intelectuales y conductuales constantemente cambiantes, para enfrentar demandas internas y/o externas que se evalúan (subjetivo) como superiores a mi capacidad de respuesta

## Estrategias de Afrontamiento

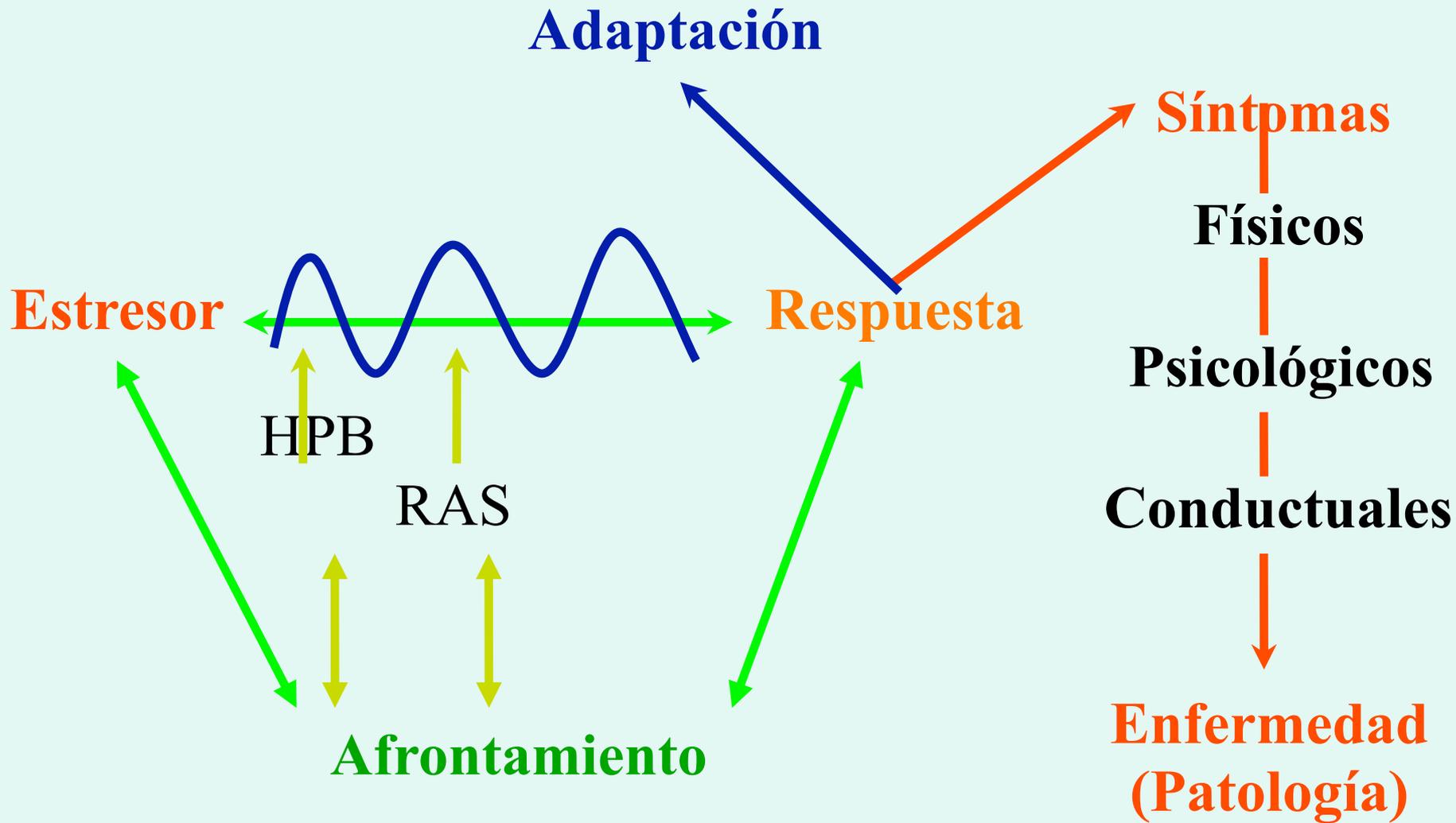
### Centrado en el problema

Búsqueda de soluciones para modificarlo

- el entorno (ambiente)
- al individuo
  - cambios de motivación y aspiración
  - desarrollo de nuevos patrones de conducta

# Estrategias de Afrontamiento

- Centrado en las emociones
  - Destinadas a atenuar o manejar la perturbación emocional que está asociada a la situación de estrés
  - Ocurre con más frecuencia en situaciones evaluadas como incontrolables, inmodificables o irreversibles



# Interpretación Psicológica

## Depende de:

- Importancia del Evento
- Capacidad de respuesta

## Factores

- Creencias, prejuicios, costumbres, cultura
- Locus de control
- Rasgos de personalidad

## Creencias, prejuicios, cultura

- “Estoy solo(a),no cuento con nadie”
- “Van a invadir mi casa y mi familia está en peligro”
- “Es necesario un líder que ponga orden en este saperoco”

# Locus de control

Capacidad de control de los acontecimientos de su propia vida.

- **Interno:** Percibe que es capaz de controlar su vida y lo que acontece es resultado de sus acciones y decisiones.
- **Externo:** su vida depende de circunstancias ajenas, Ej. Padres, jefes, políticos, etc

Gran influencia en la autovaloración (autoestima) y en la fortaleza personal ante la adversidad.

# Personalidad

- Conjunto de características psicológicas que lo distinguen como persona
- Estabilidad en el tiempo
- Aparece desde la infancia
- Permiten predecir la conducta

## Paranoide: (El desconfiado)

La gente es mala, no se puede confiar en la gente. Si te descuidas te apuñalean por la espalda

## Narcisista: (El perfecto)

Soy especial. Nadie es tan capaz como yo . Merezco trato preferencial. No acepto críticas, solo halagos.

## Obsesivo: (El controlador)

Perfeccionista. Excesivamente formal. Todo tiene que estar bajo control y ordenado. Escrupuloso, minucioso, puntual. No puedo delegar.

# Personalidad

## Dependiente: (El temeroso)

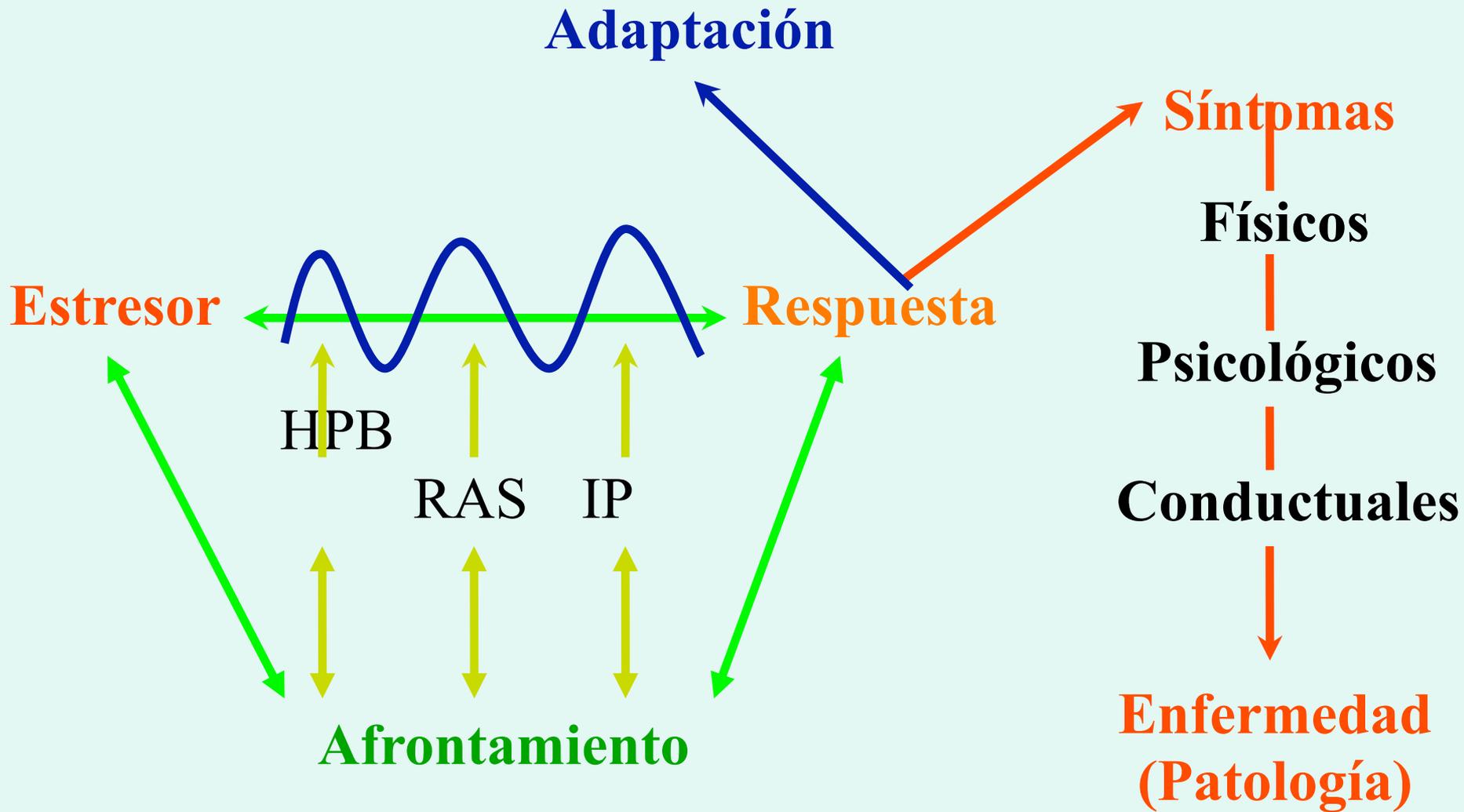
Soy indeciso. Necesito que me apoyen para enfrentar los problemas. Tolero para no estar solo

## Evitativo: (El tímido)

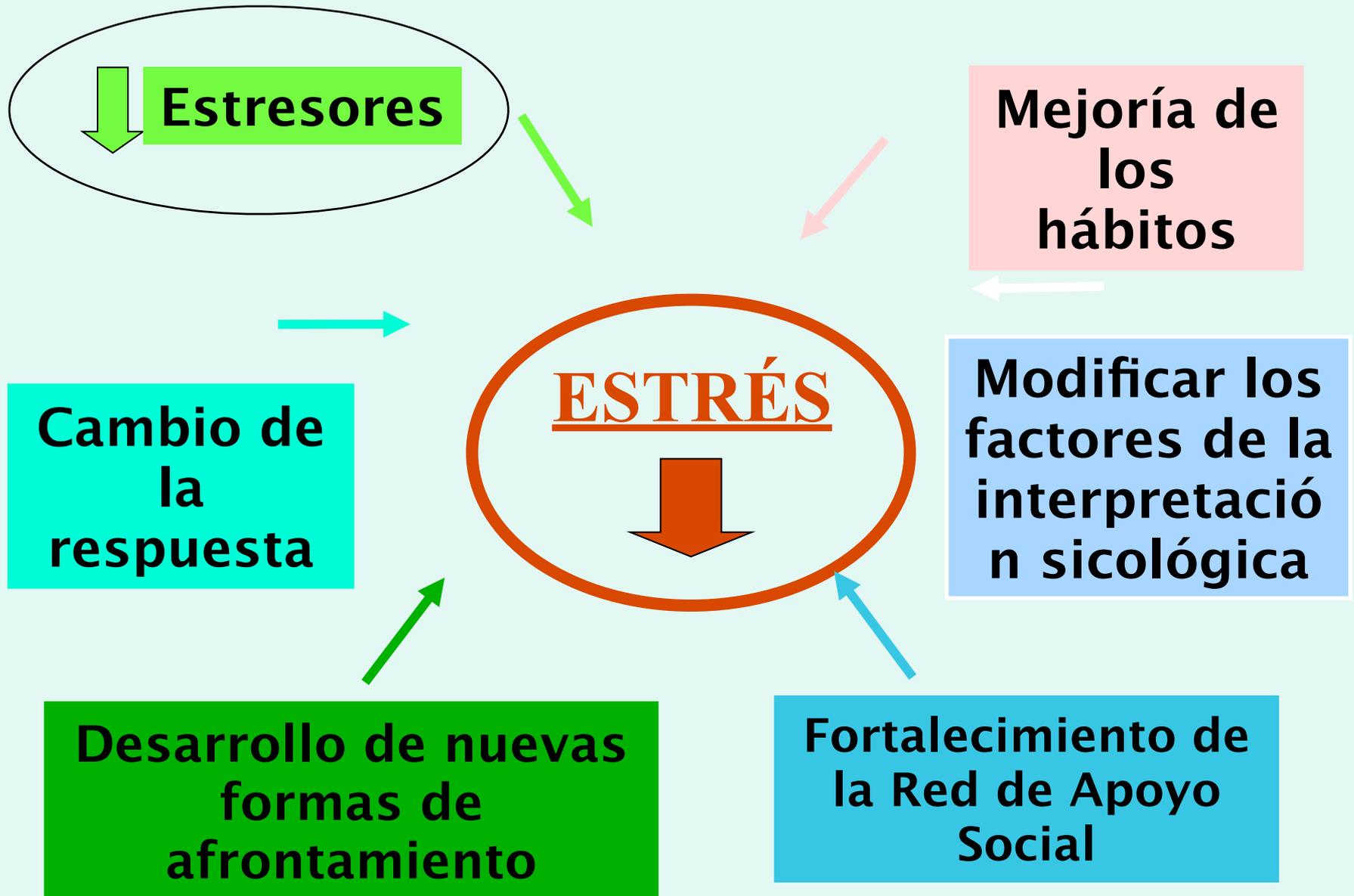
Me cuesta relacionarme con nuevas personas.  
Hipersensible a la opinión y la crítica de los demás.  
Temor al rechazo y al fracaso.

## Histriónico: (El seductor)

Necesito llamar la atención, ser el centro. Dramático.  
Seductor. Exagerado



# Plan de Acción



# Manejo del estrés

- Medidas generales
- Medidas individuales
- Medidas terapéuticas

## Medidas generales

- Cuide su alimentación
- Respete su tiempo de dormir. (Use medicación si es necesario)
- Mantenga su vida sexual
- Haga ejercicios

# Medidas generales

- Desarrolle actividad recreativa (no ocio)
- Aprenda a relajarse y hagalo diariamente
- Mantengase informado pero no se exceda. (Separese de la TV)
- Active su red de apoyo social
- Hijos
  - Evalua la capacidad del niño para adaptarse y comprender la situación. Diálogo.
  - No lo exponga a situaciones que no comprenda. Explicación.
  - Mantenga las rutinas familiares y rellene las faltantes.

# Medidas Individuales

- Análisis desprejuiciado
- Autonomía
- Mantener afectos
- Iniciativas, creatividad
- Humor
- Espiritualidad

# Medidas Terapéuticas

## **Consecuencias del Estrés**

- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno de Estrés Agudo
- T. de Estrés Postraumático (TEPT)

# Criterios de depresión

1. Tristeza patológica (Irritabilidad)
2. Apatía.
3. Falta de apetito y/o peso
4. Insomnio. Hipersomnia
5. Agitación. Retardo sicomotriz
6. Falta de Energía. Fatigabilidad
7. Sentimientos de culpa. Minusvalía
8. Falta de Concentración. Indecisión
9. Pensamientos con la muerte. Ideación suicida



**5 de 9**

# Trastorno de estrés postraumático

- Exposición a una situación que ponga en riesgo su vida o integridad.
- El acontecimiento traumático se reexperimenta Recuerdos intensos, Sueños y pesadillas. Respuestas fisiológicas (temblor, palidez, etc) ante cualquier estímulo que recuerde el acontecimiento.
- EVITACION y apagamiento de actividad general:
  - Evita pensar, y conversar sobre lo ocurrido
  - Evita personas, actividades o cosas que le recuerden lo sucedido.
  - Olvida lo ocurrido
  - Pierde el interés en sus actividades normales.
  - Se siente desapegado de los demás.
  - Siente que no puede amar como antes.
  - Se siente desesperanzado en relación al futuro.

# Trastorno por estrés postraumático

- Aparición de síntomas como:
  - Dificultades para dormir o mantener el sueño
  - Irritabilidad o ataques de rabia.
  - Dificultad en la concentración.
  - Hipervigilancia
  - Sobresalto.
- Los síntomas se prolongan más de 1 mes
- Las alteraciones provocan malestar en toda la vida del individuo.