

DRA. TOLEDO

etoledo@hotmail.com

EL ESTRÉS Y SU ENFRENTAMIENTO EN PERSONAS CON INTEGRACIÓN A LA SOCIEDAD

PROF.DRA. EUTIQIANA TOLEDO RUÍZ

Curso Casarrubuelos

17 de marzo 2018

IMPORTANCIA DEL TEMA

- **Causa** que origina más patología mental y física.
- **Transforma** la vida de los individuos.



Selye

DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

¿QUE ES EL ESTRÉS?

El estrés es el programa corporal de acomodación de la persona a situaciones nuevas, la respuesta no específica (\neq) y estereotipada ($=$) a todos los estímulos que trastornan el equilibrio personal. (*Selye, 1956*)

FÍSICO-QUÍMICOS:

- **I**nmovilidad.
- **T**º. Extremas.
- **V**ibraciones.
- **R**adiaciones de pantalla.
- **R**uidos
- **S**ustancias químicas y/o contaminantes.



BIOLÓGICOS:

- **T**raumatismos
- **I**nfecciones
- **A**lteración del ritmo del sueño
- **V**iajes
- **D**olores musculares posicionales

DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

PSICOLÓGICOS:

- **S**entimiento de no responder a las exigencias laborales o vitales.
- **N**egación de la responsabilidad para planear la tarea
- **A**islamiento social
- **M**onotonía
- **F**alta de creatividad
- **P**roblemas fuera del trabajo.



SOCIALES

Escala de acontecimientos vitales (de Rake adaptada a la población española por González Rivera)

1. Muerte del cónyuge: (100)	25. Problemas legales: (29)
2. Divorcio: (73)	26. Logro personal notable: (28)
3. Separación matrimonial: (65)	27. La esposa comienza o deja de trabajar: (26)
4. Encarcelación: (63)	28. Comienzo o fin de la escolaridad: (26)
5. Muerte de un familiar cercano: (63)	29. Cambio de las condiciones de vida: (25)
6. Lesión o enfermedad personal: (53)	30. Revisión de hábitos personales: (24)
7. Matrimonio: (50)	31. Problemas con el jefe: (23)
8. Despido de trabajo: (47)	32. Cambio de turno o condiciones laborales: (20)
9. Paro: (47)	33. Cambio de residencia: (20)
10. Reconciliación matrimonial: (45)	34. Cambio de colegio: (20)
11. Jubilación: (45)	35. Cambio de actividades de ocio: (19)
12. Cambio de salud de un miembro de la familia: (44)	36. Cambio de actividad religiosa: (19)
13. Drogadicción y/o alcoholismo: (44)	37. Cambio de actividades sociales: (18)
14. Embarazo: (40)	38. Cambio de hábito de dormir: (17)
15. Dificultades o problemas sexuales: (39)	39. Cambio en el nº de reuniones familiares: (16)
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia: (39)	40. Cambio de hábitos alimentarios: (15)
17. Reajuste de negocio: (39)	41. Vacaciones: (13)
18. Cambio de situación económica: (36)	42. Navidades: (12)
19. Muerte de un amigo íntimo: (37)	43. Leves transgresiones de la ley: (11)
20. Cambio en el tipo de trabajo: (36)	
21. Mala relación con el cónyuge: (35)	
22. Juicio por crédito o hipoteca: (30)	
23. Cambio de responsabilidad en el trabajo: (29)	
24. Hijo o hija que deja el hogar (29)	

LABORALES:

- Trabajo
 - **OPERATIVO** → predominio físico
 - **EJECUTIVO** → predominio psíquico
- Trabajador
- Organización

PERSONALIDAD
EXPECTATIVAS
APOYOS
VIVENCIA TRABAJO



ROL

Ambigüedad Conflictos

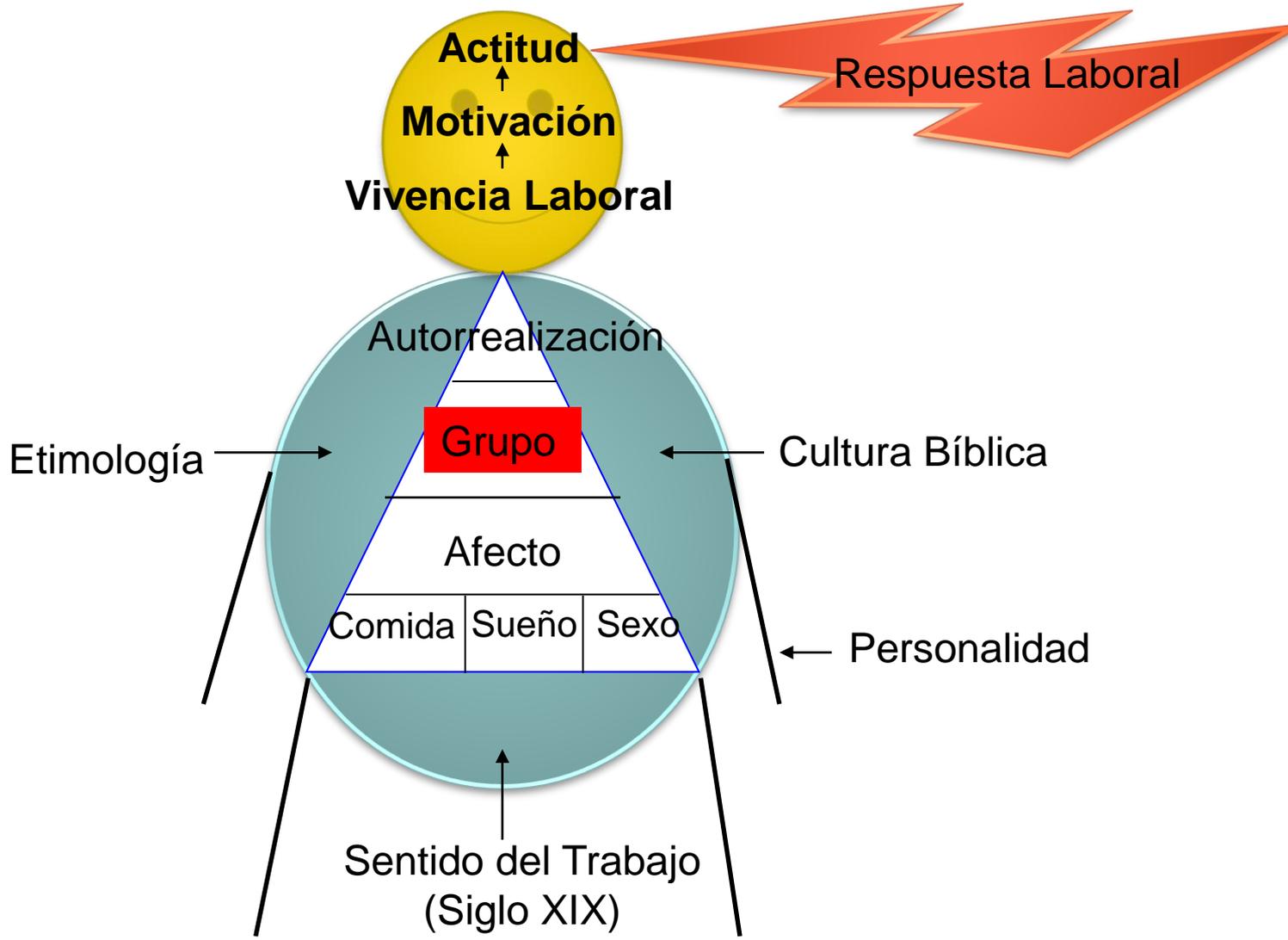
SOBRECARGAS

JUEGOS PODER



TRABAJO COMO FUENTE DE ESTRÉS EN ADULTOS

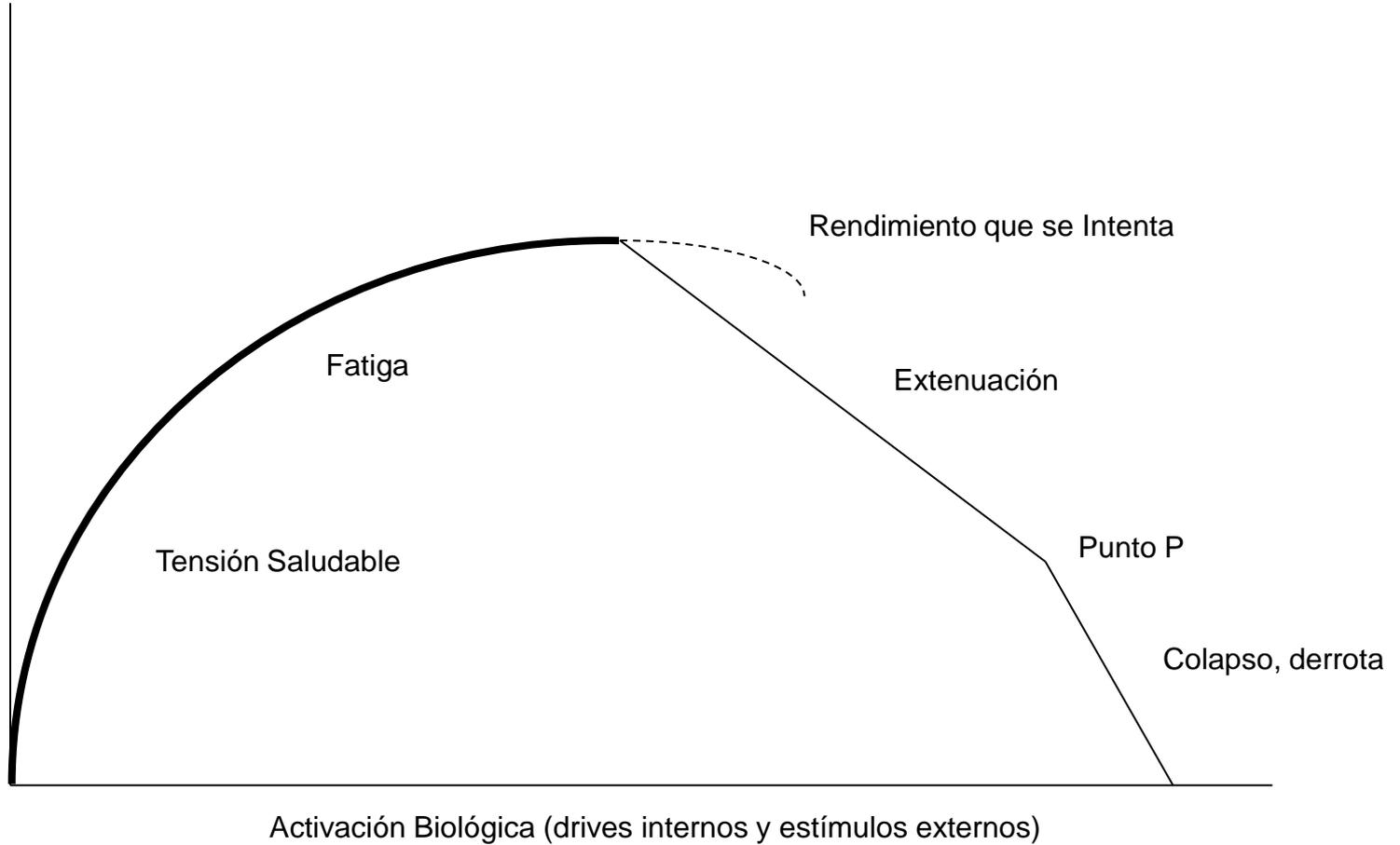
DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com



ESTRESORES TRABAJO, TRABAJADORY ORGANIZACIONALES

- **R**esponsabilidad por gentes.
- **M**alas relaciones interpersonales.
- **B**aja participación.
- **O**cupaciones específicas.
- **P**rogreso en la carrera.
- **C**onflicto entre el trabajo y otros Roles.

CURVA DE ESTRÉS



CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS I

EUSTRES



Motivación

Rendimiento

Satisfacción

Creatividad

Productividad

Errores

Accidentes

Absentismo

Rotación en puestos

Enfermedades de Adapt.

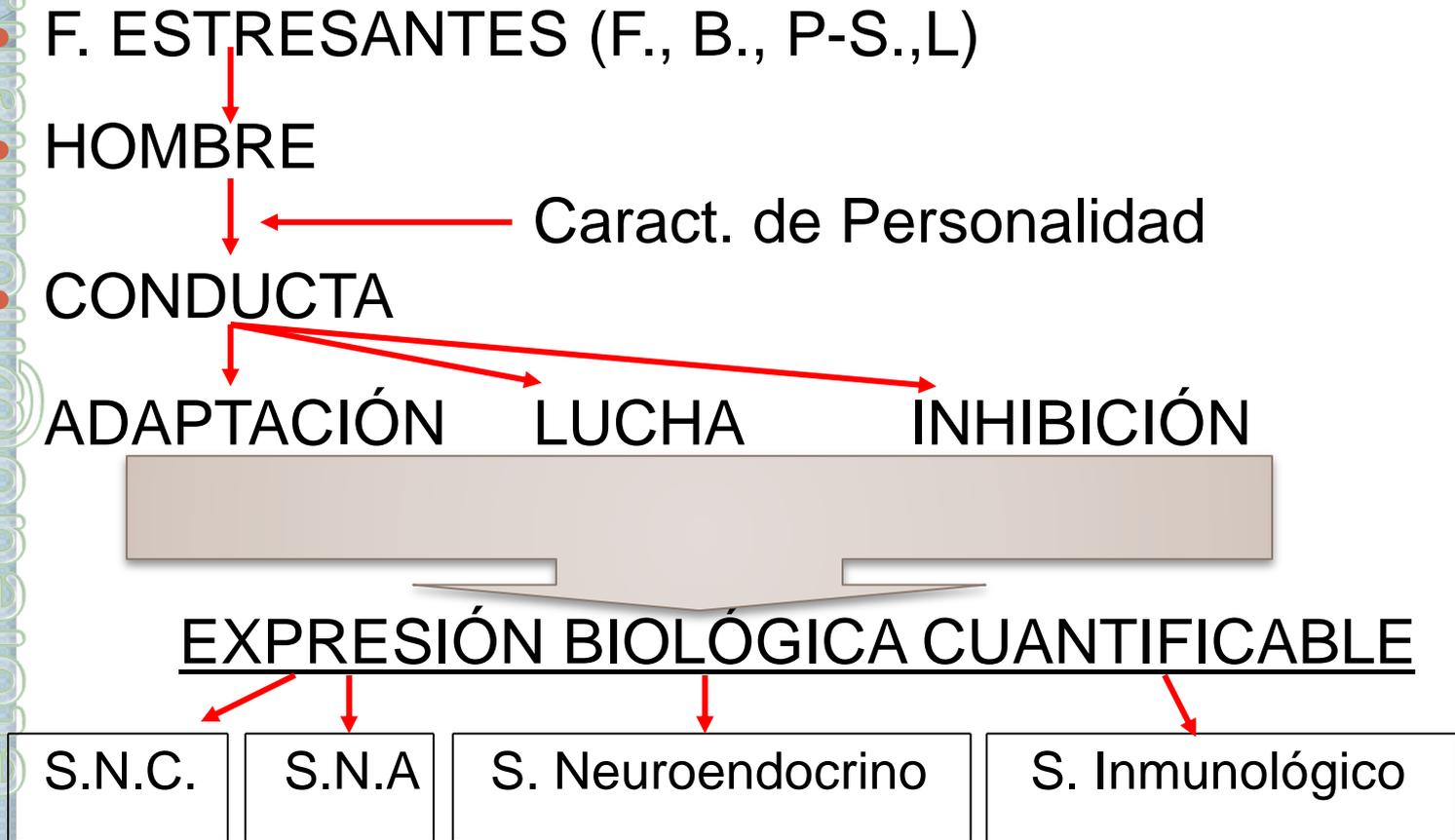
DISTRES



CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS II

- AGUDO
 - CRÓNICO
- } ANSIEDAD (Psíquico)
ANGUSTIA (Físico)

CASCADA DEL ESTRÉS



CARACTERÍSTICA DE LA PERSONALIDAD Y ESTRÉS

F. GENÉTICOS. (Inteligencia, resistencia)
EDUCACIÓN Y EXPERIENCIA PREVIA.
PERCEPCIÓN DEL ESTRESOR.

(Desafío, amenaza).

GRADO DE **AUTOEXIGENCIA.**

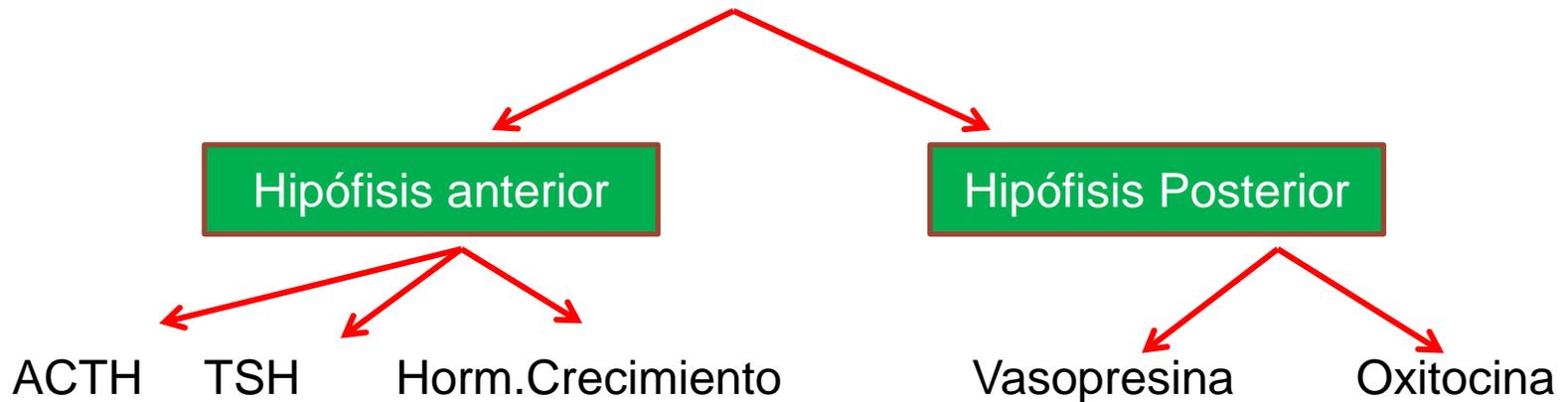
GRADO DE **TOLERANCIA A:**

(Frustración, ambigüedad e incertidumbre.

- GRADO DE **APOYO SOCIAL.**

ÓRGANOS DIANA EN LA RESPUESTA AL ESTRÉS

- S.N.C. (atención y memoria)
- S.N.A. (activación/paralización)
- S. INMUNOLÓGICO (↓ Defensas)
- S. ENDOCRINO



FORMAS DE MANIFESTARSE EL ESTRÉS – MÉDICAS

- Atención focalizada
- Atención sostenida
- Atención dividida

PSIQUE
↓
Memoria de Trabajo

S.N.C

- Fatiga.
- Irritabilidad.
- Dificultad de concentración.
- Insomnio
- Agresividad

S. Orgánicos

- Sexualidad
- Piel
- Jaquecas
- Diarrea / estreñimiento
- Úlcera
- Hipertensión
- Enfermedad isquémica del corazón
- Asma
- Diabetes

FORMAS DE MANIFESTARSE EL ESTRÉS NO MÉDICAS

- **A**gresión a niños y cónyuges
- **P**romiscuidad y Divorcio
- **A**bsentismo en escuela y trabajo
- **C**onsumo de café, alcohol y tabaco
- **↑O**posición y agresión excesiva
- **D**istanciamiento, depresión y suicidio

¿EXISTEN DIFERENCIAS DE EXPRESIÓN DEL ESTRÉS SEGÚN EL GÉNERO?

- **HOMBRES:**
 - Aumentos del impulso
 - Patología cardiaca
 - Patología Aparato Digestivo.
- **MUJERES:**
 - Promiscuidad
 - Patología de la piel
 - Alteraciones genitales.

CUANDO LA REACCIÓN DE ESTRÉS DEJA DE SER ADAPTATIVA:



- Se producen reacciones **emocionales negativas** (desagradables). Las más importantes son:
 - la ansiedad
 - la ira
 - la depresión.

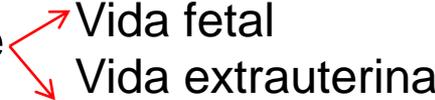
Si crónico ⇒ Suicidio*

SÍNTOMAS DE CRISIS DE ANGUSTIA / ESTRÉS

SÍNTOMAS EN CRISIS DE ANGUSTIA	FRECUENCIA
Palpitaciones o taquicardia	80
Disnea o sensación de ahogo	70
<i>Miedo a la muerte</i>	65
Mareo o sensación de inestabilidad	55
Temblor o sacudidas musculares	53
Sudoración	53
Molestias o algias precordiales	45
Oleadas de frío o calor	43
Náuseas o dolores abdominales	40
Debilidad muscular	40
Parestesias	35
<i>Miedo a enloquecer o a perder el control</i>	32
<i>Inquietud psicomotora</i>	30
Sofocos	27
Sequedad de boca	22
Cefaleas	15

PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS

NEONATO

Adecuación de  Vida fetal
Vida extrauterina

NIÑOS

- Inestabilidad padres
- Relaciones en el colegio con iguales.
- Exigencias escolares.

ADOLESCENTES

- Relaciones grupo
- Familia
- Sexo
- Exigencias escolares

UNIVERSITARIOS

- Crisis existenciales
- Competitividad escolar / laboral
- Ambiente origen / adaptación nuevo entorno
- Expectativas.

ADULTOS

- Sociolaboral-cultural
- Relaciones pareja

ANCIANOS

- Deprivación afecto
- Soledad
- Economía

DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

EVOLUCIÓN DEL ESTRÉS



MODOS DE DEFENDERNOS ANTE EL ESTRÉS

Alejar los estresores de nuestras vidas.

Impedir que ciertos acontecimientos neutrales se conviertan en estresores

Alejarnos de las **demandas o exigencias**.

Negar el problema

Procurar sacar algún provecho de las condiciones que no podemos evitar

“Fenómeno de Coping” “Valoración”.

VALORACIÓN DE SATISFACCIÓN

- **S**alud
- **T**rabajo y resultados
- **C**ondiciones familiares

CONSEGUIMOS LA ADAPTACIÓN O COPING

- **I**dentificamos el problema
- **A**nalizamos el problema
- **B**uscamos soluciones alternativas
- **B**uscamos soluciones escogidas
- **E**valuamos los efectos psico-sociales y laborales a todos los niveles: Grado de satisfacción.

TRATAMIENTO DEL ESTRÉS



**FACTORES
ESTRESANTES**

**MEDIDAS ANTI-ESTRÉS
PERSONALIZADO**

SOLUCIONES ANTE LOS FACTORES ESTRESANTES I

- **Origen físico-Químico**
NORMATIVAS DE HIGIENE
Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO.
- **Origen Biológico**
QUEHACER MÉDICO.
MEDIDAS ERGONÓMICAS.

SOLUCIONES ANTE LOS FACTORES ESTRESANTES II

Origen Psicosocial

FORMACIÓN DE GRUPOS DE APOYO

- ↑ Comunicación Informal.
- Involucren a las Familias.
- Involucración en grupo de comunidad.
- Actividades recreativas y culturales.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

TERAPIAS INDIVIDUALES.

REACONDICIONAR EL MODO DE VIDA.

SOLUCIONES ANTE EL ESTRÉS OPERATIVO

- **P**eriodos de descanso con ejercicios gimnásticos.
- **M**áximo de horas de trabajo.
- **R**otación a otras actividades alternando incluso durante jornadas.

SOLUCIONES ANTE EL ESTRÉS ORGANIZATIVO I

- S**elección adecuada de los trabajadores
- F**ormación continuada.
- D**escripción breve, clara y objetiva del rol.
- P**lanificación de las carreras. “*Planing*”.

**CONOCIMIENTOS
ESPECÍFICOS DEL ESTRÉS
EN PERSONAS PRIVADAS DE
LIBERTAD, FORMADORES Y
VOLUNTARIOS.**

TERMINOLOGÍA (I)

- **Estigmatizar**
 - Dejar a alguien marcado con una imputación infame
- **Estigma**
 - Acto o circunstancia que constituye una deshonra para alguien
 - Lacra: defecto, vicio o daño físico o moral

TERMINOLOGÍA (II)

(NO ES ESTIGMATIZACIÓN)

- **Discriminar**

- Apreciar dos cosas como distintas o como desiguales
- Específicamente, dar trato de inferioridad en una colectividad a ciertos miembros de ella por motivos raciales, religiosos, políticos, etc.

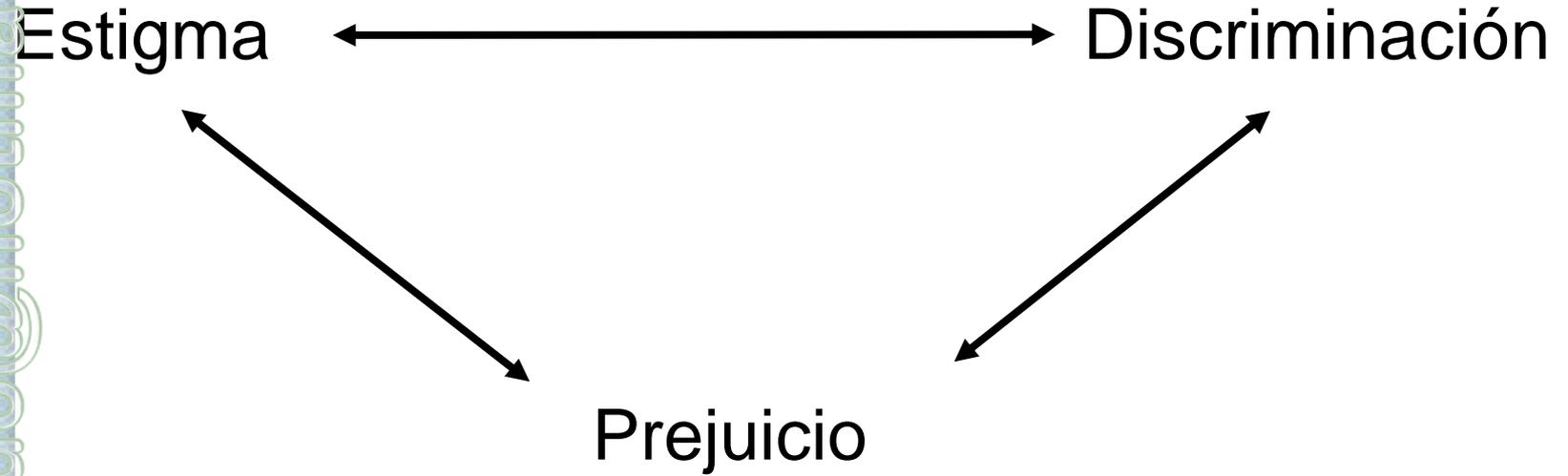
TERMINOLOGÍA (III)

(NO ES ESTIGMATIZACIÓN)

- **Prejuicio**

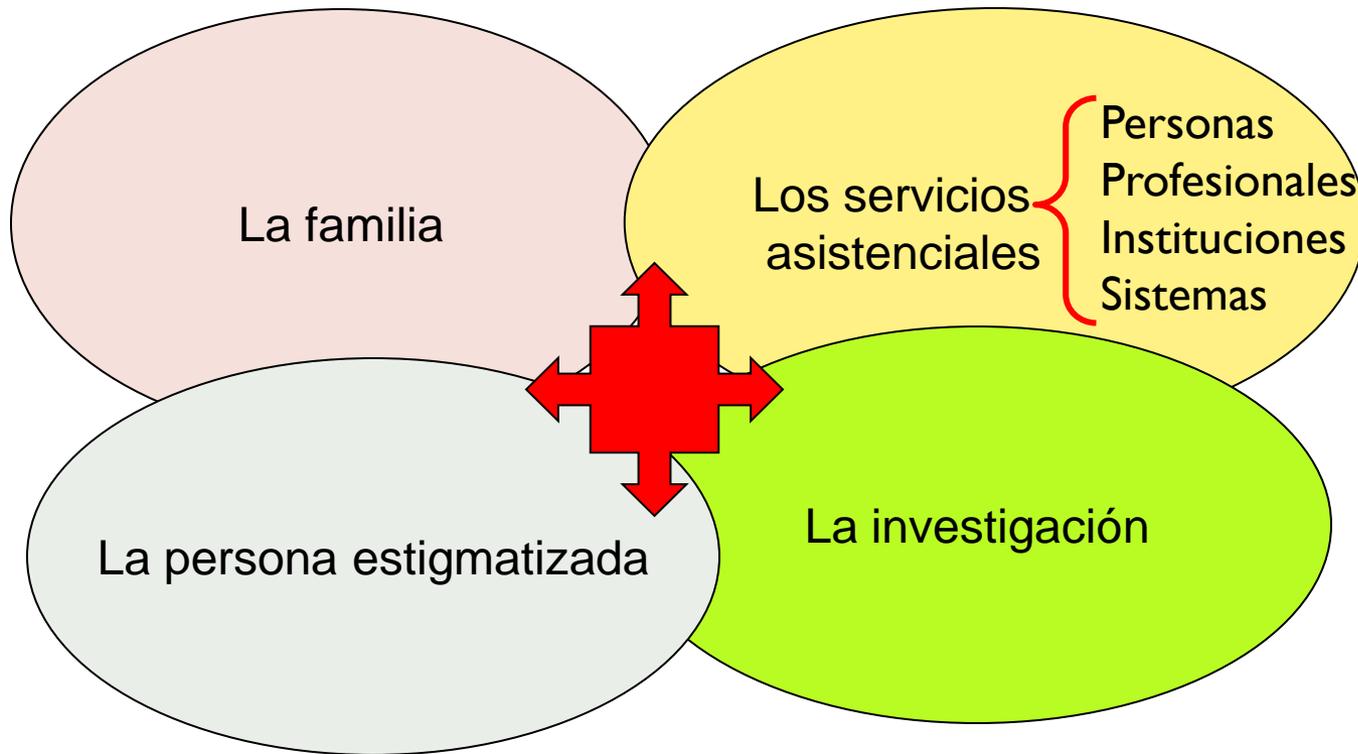
- Juicio que se tiene formado sobre una cosa antes de conocerla
- Generalmente, en sentido peyorativo, significando “idea preconcebida” que desvía del juicio exacto
- Idea rutinaria sobre la conveniencia o inconveniencia de las acciones desde el punto de vista social, que cohibe obrar con libertad

CÍRCULO VICIOSO



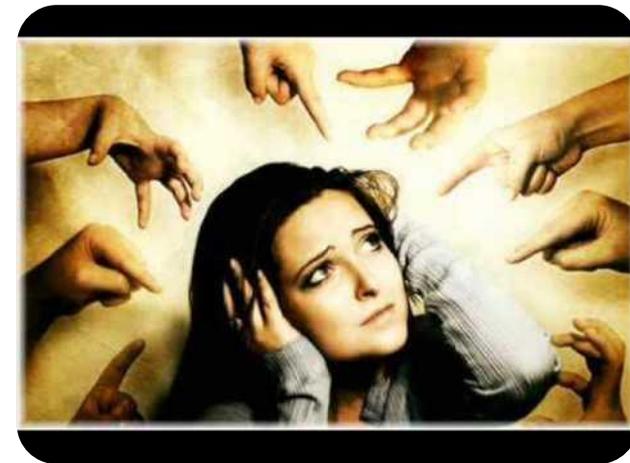
AMPLITUD DEL ESTIGMA

El Estigma y la Discriminación afectan a:

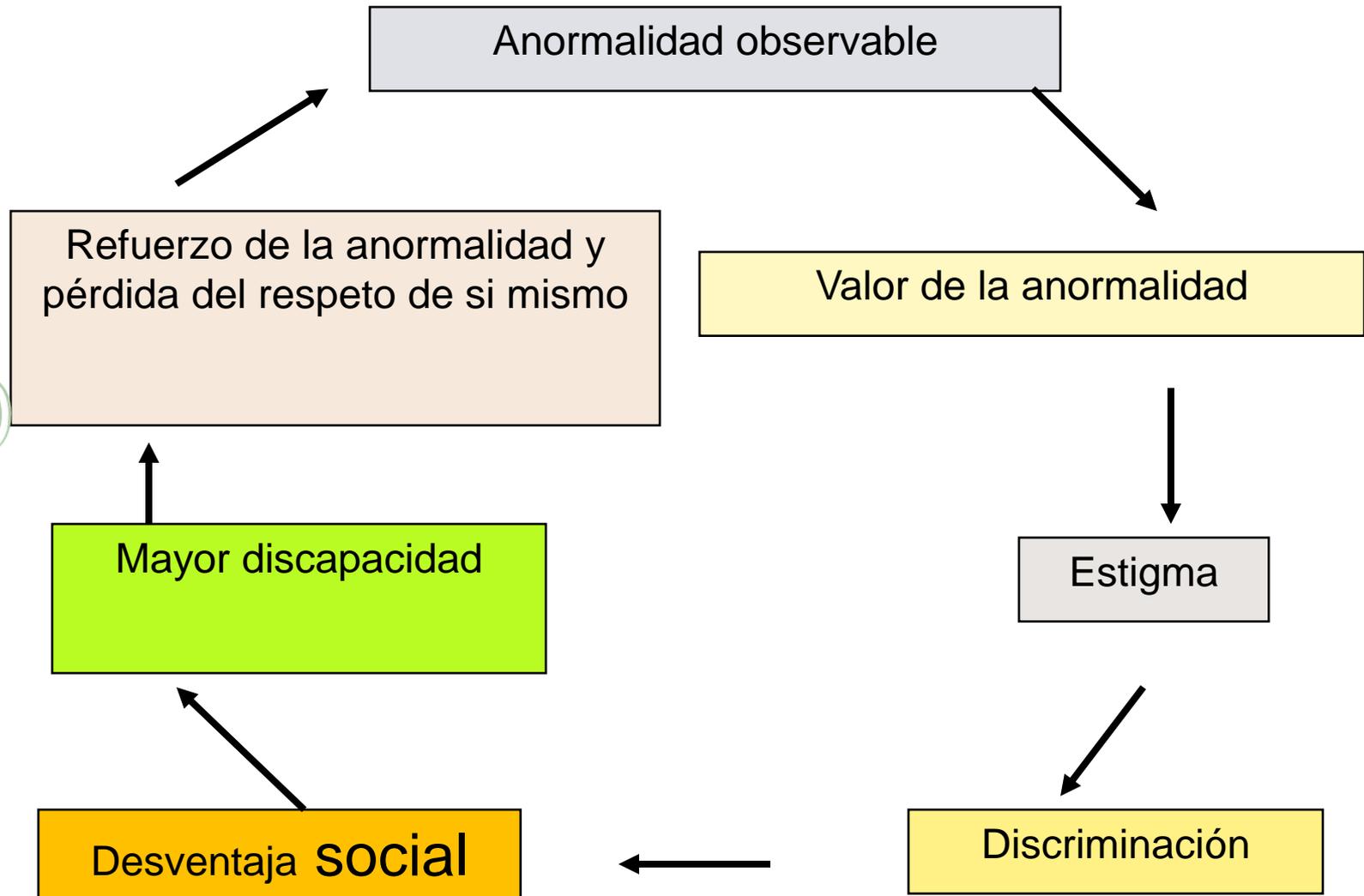


PROCESO DE ESTIGMATIZACIÓN

- Se percibe y denomina de una desviación de la norma
- Se evoca un estereotipo negativo
- Se designa al portador del estigma
- Pérdida del estatus y discriminación
 - Discriminación directa
 - Discriminación estructural
 - Discriminación debida a la autoestigmatización



EL CÍRCULO VICIOSO DE LA ESTIGMATIZACIÓN



DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

EL PODER DE LA ESTIGMATIZACIÓN

- Antigua estrategia de afrontamiento, en ocasiones muy eficaz para la supervivencia:
 - Identifica para siempre el peligro
 - Una característica del peligro se convierte en una marca distintiva
 - O el señalado es marcado, a menudo a la fuerza
- Una marca de desgracia o infamia

FUNCIÓN DE LA ESTIGMATIZACIÓN

- **Auto-realización**
 - Teoría de infravaloración
- **Realización dentro de un grupo**
 - Teoría de identidad social
- **Justificación del sistema**
 - Teoría de la dominancia social
- **Manejo del terror**
 - Teoría del manejo del terror (Becker et al 1998)

EL ESTIGMATIZADO

- **El encuentro con el estigmatizado** da lugar a la construcción de una teoría sobre el estigma para explicar:
 - la inferioridad
 - el peligro que supone
 - la animosidad que genera (Goffman, 1968)
- Una vez estigmatizado, **se convierte en un estereotipo** y todo su comportamiento se atribuye a él

LA LUCHA CONTRA LA ESTIGMATIZACIÓN (I)

Proceso del estigma

Se percibe y denomina una desviación de la norma

Se evoca un estereotipo negativo

Estrategias antiestigma

Terapia, rehabilitación, medicación vs. normalización

Intervenciones en escuelas, trabajo, asistencia sanitaria o casa de acogida

LA LUCHA CONTRA LA ESTIGMATIZACIÓN (II)

Proceso del estigma

Se designa al portador del estigma

Pérdida del estatus y discriminación

- Directa
- Estructural
- Debida a la auto-estigmatización

Estrategias antiestigma

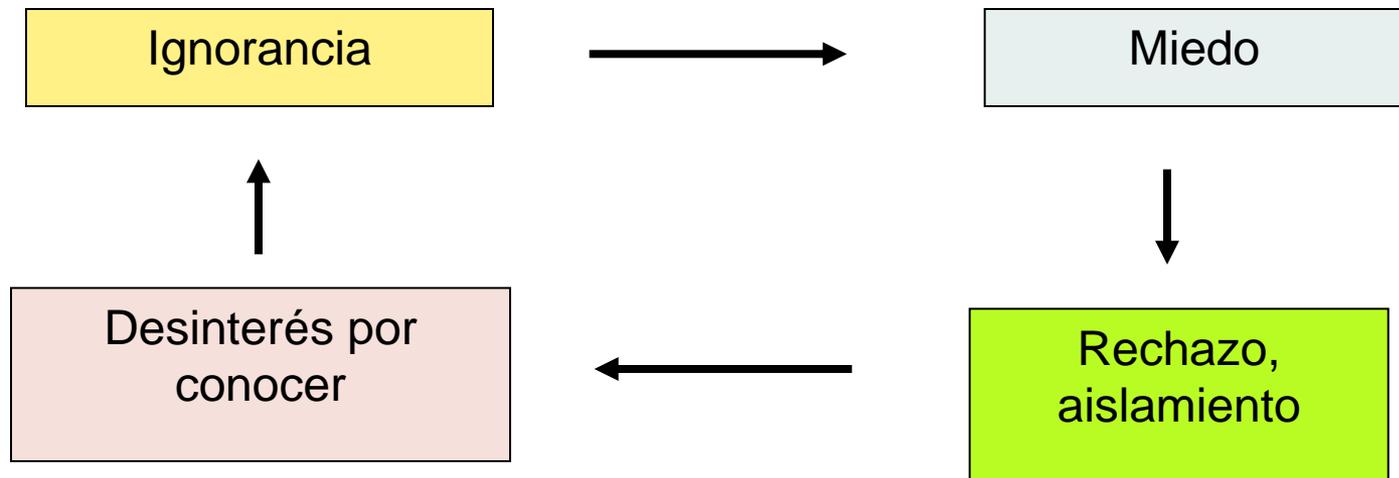
Calidad y humanismo en sociedad

Defensor del paciente
Política sanitaria, política social, laboral.
Capacitación (empowerment)



INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA ESTIGMA (I)

Luchar contra la Ignorancia



CÍRCULO VICIOSO Y RESOLUCIÓN

Estigma ↔ Discriminación

Actitud Moral

Trato (Legal)

Prejuicio

Ideas rutinarias “preconcebidas”
Conocimiento



DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

ELEMENTOS ESTRESANTES EN LA INSTITUCIÓN (I)

A. INTERNOS

1. Miedo al Cambio

- Inseguridad que el nuevo estatus provoca
- Estar sujeto a la autoridad del funcionario, cuando vienen de un mundo en libertad sin límites.
- La rutina diaria del c. penitenciario.
- No tener capacidad para adaptarse a la nueva realidad ya sea en prisión o a la salida

2. Estigma

- Miedo al rechazo de los demás por haber estado en prisión.

3. Personalidad

- Muy baja tolerancia a la frustración,
- Sensación y realidad de no ser atendidos por los profesionales del centro (exigencias).



ELEMENTOS ESTRESANTES EN LA INSTITUCIÓN (II)

B. VOLUNTARIOS

I. Grupo pequeño y sobrecarga T.

Cuantitativa
Cualitativa

- La realidad de ser siempre los mismos para todo.
- No trabajar en equipo y buscar el reconocimiento público o privado.
- Ver como el equipo se hace mayor en edad y no entra “sabia nueva”.

2. Miedo a los cambios

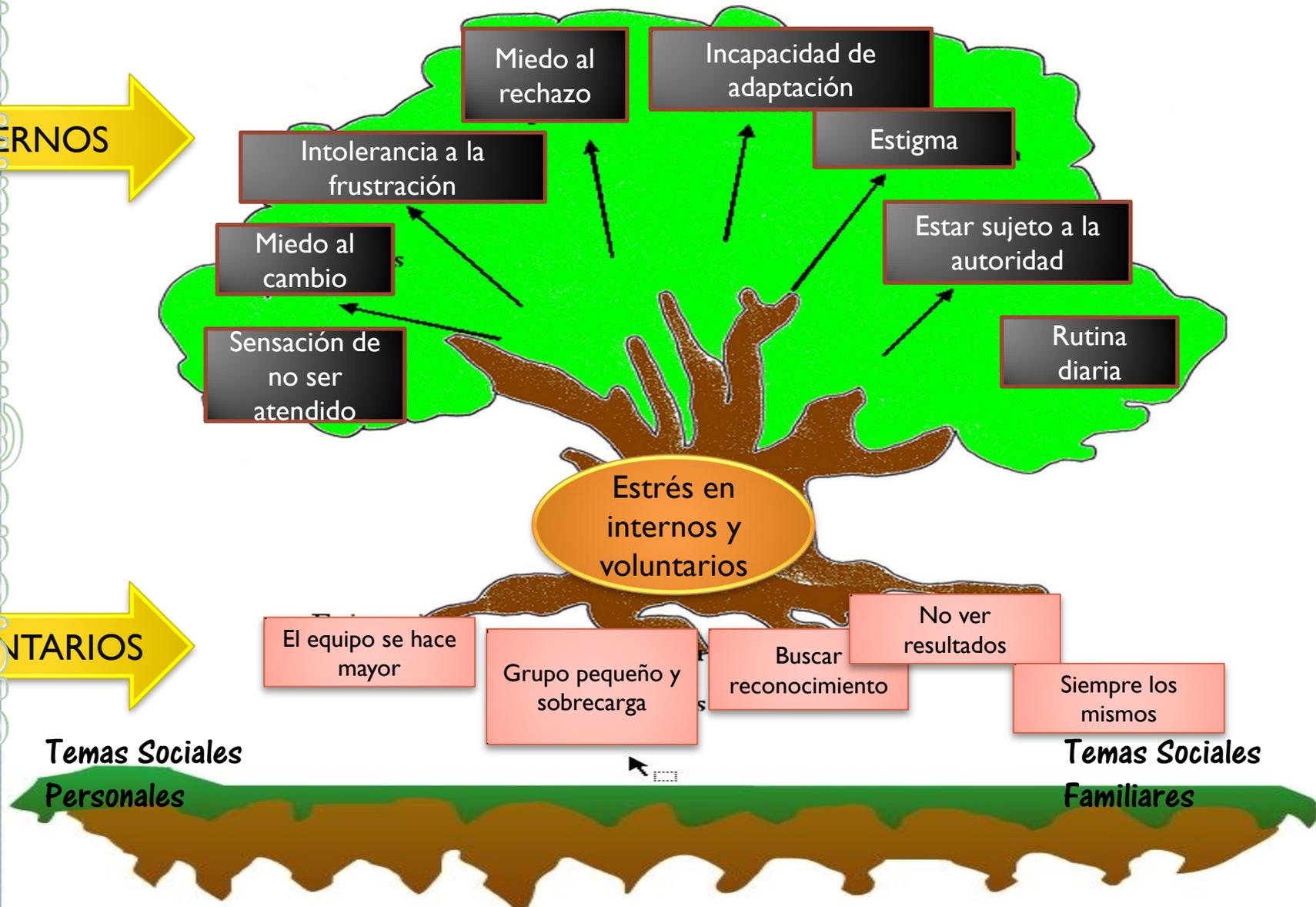
- No ver resultados inmediatos de la acción.
- Falta de discernimiento para descubrir la necesidad de una formación permanente.
- Cs / Ics (Mec. de defensa: negación y maniaco).

PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS EN PERSONAS CON INTEGRACIÓN A LA SOCIEDAD

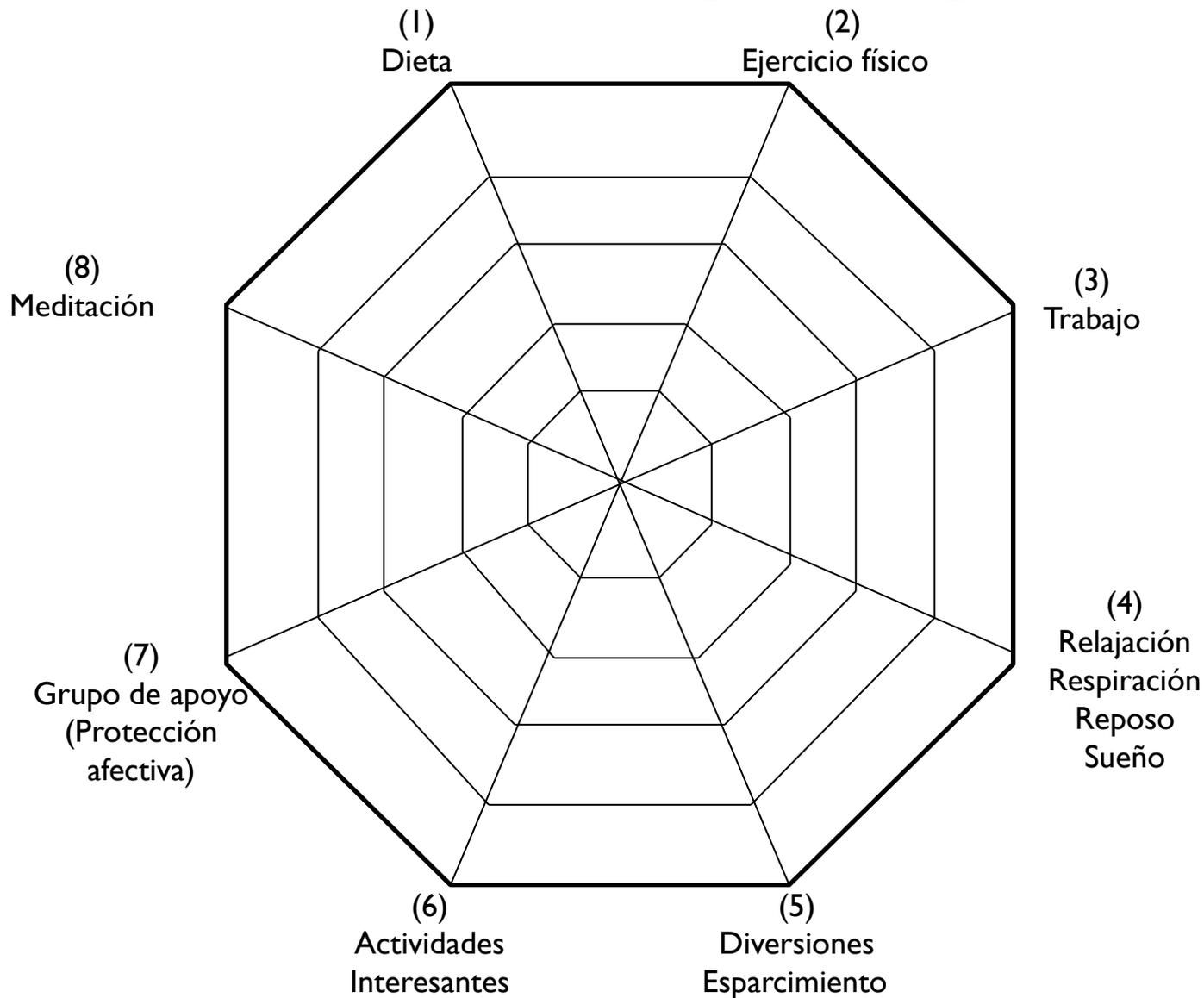
DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

INTERNOS

VOLUNTARIOS



PREVENCIÓN/RESOLUCIÓN DEL ESTRÉS



DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

- Ambiente Neutro
- Valoración individual y Grado de afectación

URGENTE

- Médico
- Terapia Par Biocuántico

Secuenciación
biocuántica ↓↓ Ans.

MEDIO PLAZO

- Médico
- Psicoterapéutico
 - TIC
 - Hipnosis
 - P. Biocuántica
 - Apoyo YO
- Dietético (40 HC, 30 L, 30 P)
 - No tóxicos
 - Barredores de radicales libres (H)
 - Omega 3
 - Vit. B (1-12); C; A y E
- Aparato Digestivo
Bioma y memoria
- Energía: Melanina

LARGO PLAZO

- Prevención
- Personalidad*
- Barredores Radicales
- Par Biocuántico
 - Ajuste neurotransmisor
- AP. Digestivo
- Dietética

EJERCICIOS PRÁCTICOS

1) RELAJACIÓN

2) TÉCNICA ORIENTAL DE
RESOLUCIÓN



DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com



DRA. TOLEDO
etoledo@hotmail.com

**MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN**

