

**ESCUELA DE ENSEÑANZA**

**Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL**

**CREE-SIENDO JUNTOS**

**Sesión 20: Patologías derivadas  
del estrés**

---

# PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL ESTRÉS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

## DAYANA CAROLINA LAGO FELIPE

Psicóloga MSc. Gestión Humana y Desarrollo Organizacional, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Con experiencia en los diferentes enfoques de Talento Humano, liderando procesos de fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores, entre los que se encuentra tanto el clima laboral y la gestión integral del riesgo psicosocial, gestión del cambio, bienestar social y laboral, desarrollo integral de competencias y de estilos de liderazgo, como el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el marco de entornos laborales saludables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# OBJETIVO GENERAL

Abordar los conceptos principales en relación a las patologías derivadas del estrés.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Conceptualización.
2. Signos y síntomas del estrés
3. Enfermedades derivadas del estrés.
4. Tips en el individuo
5. Tips para la organización.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

El estrés es un mecanismo natural adaptativo y funcional del ser humano para enfrentar los peligros, que le ayuda también a alcanzar las metas.

El estrés puede ser negativo para la salud.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Factores Individuales

Percepción

Experiencia Laboral

Escolaridad

Competencias

Apoyo social

Locus de control

Estrategias de afrontamiento

Inteligencias múltiples



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Factores Ambientales

Condición social, laboral, económica, política, tecnológica.

## Factores Organizacionales:

Demandas de la Tarea(diseño).

Demandas del Rol

Demandas interpersonales.

Estructura Organizacional

Liderazgo Organizacional

Estadio de vida organizacional.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



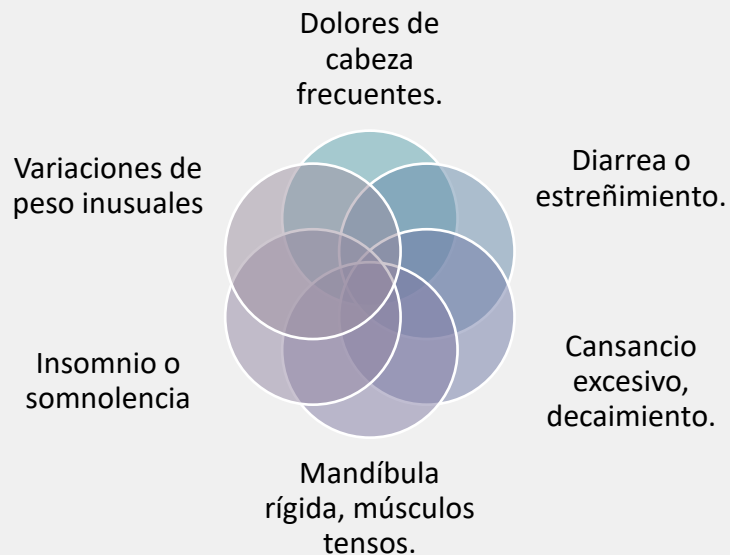
Innovación



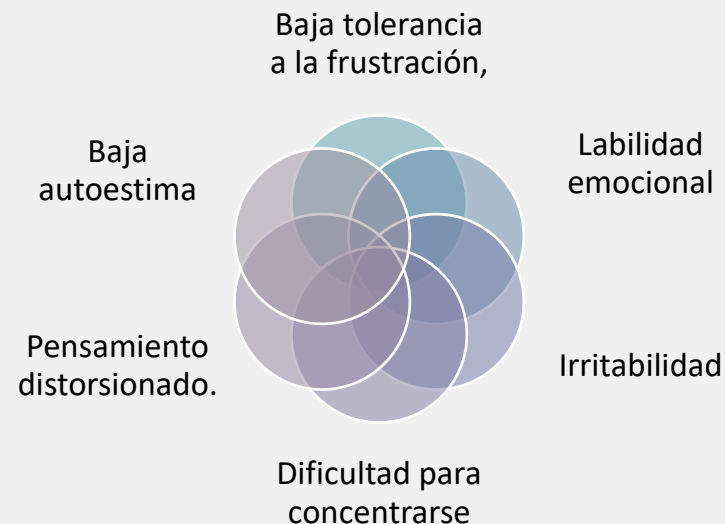
Capital  
Estratégico



## Síntomas físicos del estrés



## Síntomas psicológicos del estrés



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Estrés agudo

Trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días.

El agente estresante puede ser una experiencia traumática o un cambio brusco y amenazador del rango o del entorno social del individuo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Trastorno de estrés post-traumático

Trastorno que surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica,

Episodios reiterados de volver a vivenciar el trauma en forma de reviviscencias o sueños que tienen lugar sobre un fondo persistente de una sensación de "entumecimiento" y embotamiento emocional, de desapego de los demás, de falta de capacidad de respuesta al medio, de anhedonia y de evitación de actividades y situaciones evocadoras del trauma.



Fasecolda, Ministerio del Trabajo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Trastorno de ansiedad generalizada:

Síntomas de ansiedad la mayor parte de los días durante al menos varias semanas seguidas.

Entre ellos deben estar presentes rasgos de:

- a) Aprensión (preocupaciones acerca de calamidades venideras, sentirse "al límite",
- b) Tensión muscular (agitación e inquietud psicomotrices, cefaleas de tensión, temblores, incapacidad de relajarse).
- c) Hiperactividad vegetativa (mareos, sudoración, taquicardia o taquipnea, molestias epigástricas, vértigo).



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Trastornos de Pánico

Su característica esencial es la presencia de crisis recurrentes de ansiedad grave (pánico) no limitadas a ninguna situación o conjunto de circunstancias particulares. Son por tanto imprevisibles.

Casi constantemente hay un temor secundario a morir, a perder el control o a enloquecer. Cada crisis suele durar sólo unos minutos, pero también puede persistir más tiempo. Tanto la frecuencia como el curso del trastorno, son bastante variables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Trastorno Psicótico

El comienzo agudo se define como un cambio desde un estado sin características psicóticas a otro claramente anormal y psicótico en un período de dos semanas o menos.

Los síndromes típicos seleccionados son, primero, el estado rápidamente cambiante y , en segundo lugar, la presencia de síntomas esquizofrénicos típicos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Episodio Depresivo y Depresión

La fatiga, la irritabilidad, de las que hemos hablado. Otras como la baja autoestima, la desesperación, el nerviosismo y la falta de concentración pueden llevar a una persona a sentirse deprimido, con consecuencias emocionales profundas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Trastornos del sueño debido a factores no orgánicos

Falta de sincronización entre el ritmo de sueño-vigilia individual, lo que ocasiona una queja de insomnio nocturno o de sueño durante el día.

Puede existir un fuerte componente emocional añadido, ya que dichos individuos suelen tener que soportar un estrés considerable.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Síndrome de agotamiento profesional- burnout:

El individuo se encuentra sumido en una situación de hastío y disgusto permanente, donde se dedica a protestar por todo, resaltar los defectos de cualquier cosa, exterioriza constantemente su hartazgo del trabajo y de todo lo que le rodea. Se muestra infeliz, aburrido, increpa a las personas de su alrededor y es un individuo altamente contaminante para el grupo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Síndrome de fatiga crónica

Disminuyen hasta el 50 por ciento su productividad,

Se trata de un agotamiento crónico que no se alivia con el descanso.

Sus síntomas más relevantes son la pereza, el insomnio, dolor muscular y fiebre, entre otros síntomas. Usualmente las personas se sienten desmotivadas, pierden su autoestima laboral y abandonan sus tareas con facilidad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Violencia laboral:

Se dan acciones como gritos, insultos, desprecios, órdenes autoritarias, realización de tareas de menor cualificación laboral o serviciales (traer café, hacer fotocopias, hacer recados personales), ausencia de asignación de tareas, aislamiento físico, eliminación de medios para el correcto desarrollo del trabajo o humillaciones públicas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ENVEJECIMIENTO PREMATURO



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TIPS EN EL INDIVIDUO

1: RESPIRACIÓN PROFUNDA GUIADA O AUTOGUIADA

TIP 2: DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

TIP 3: TIEMPO FUERA RETIRADA!

TIP 4: FOCALIZACIÓN EN LAS EMOCIONES  
PLACENTERAS

TIP 5: DIALOGAR



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# TIPS PARA LA ORGANIZACIÓN

1: DETECCIÓN TEMPRANA

2: IMPLEMENTACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS

3: EDUCACIÓN PARA COLABORADORES Y LÍDERES

4: FORTALECIMIENTO DE CANALES DE COMUNICACIÓN

5: INTERVENCIÓN EN LA FUENTE DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS

**ESCUELA DE ENSEÑANZA**

**Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL**

**CREE-SIENDO JUNTOS**

**Sesión 20: Patologías derivadas  
del estrés**