MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

MANEJO DEL ESTRÉS: TALENTO HUMANO EN SALUD

UNIDAD DE SALUD MENTAL

DEFINICION DE ESTRES

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- OMS: “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”.

- Cazabat y Costa: “Procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas, y cuando el fracaso en lograrla tiene consecuencias importantes percibidas por el sujeto”.

COMPONENTES DEL ESTRES

- **Eustrés:** adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada.

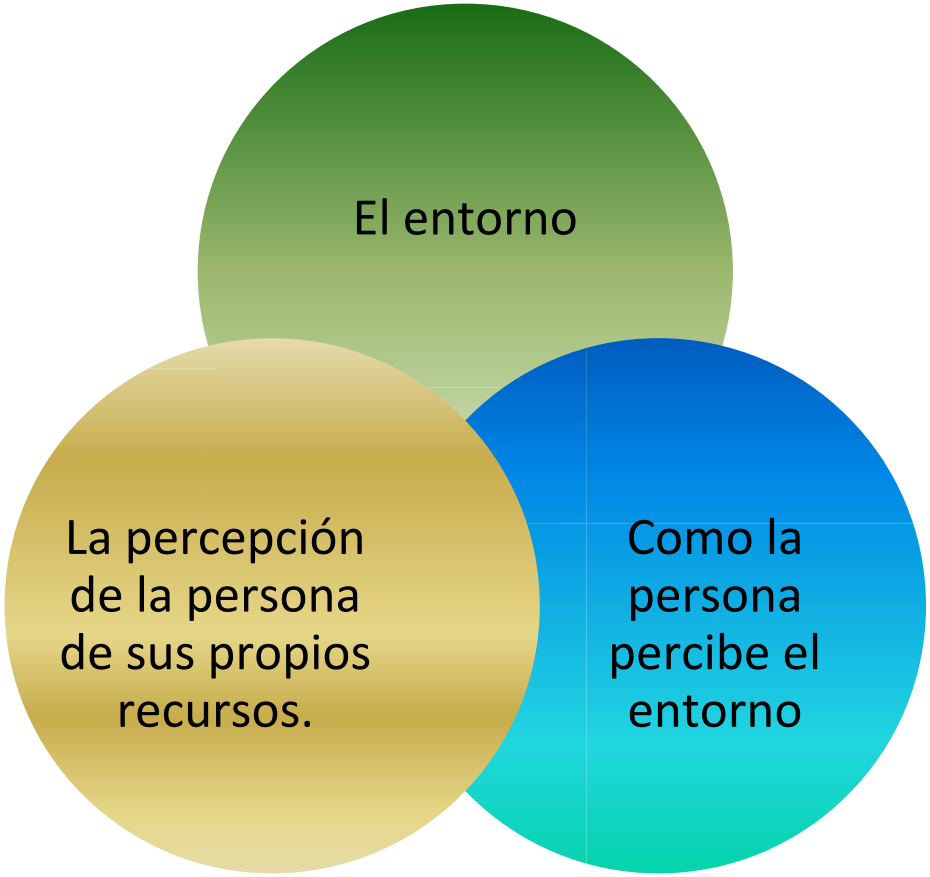
- El estrés es normal. Es la reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y/o emocional.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- **Distrés:** alude a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica, es decir, cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto, apareciendo principalmente irritabilidad y ansiedad.

TRES FACTORES A TOMAR EN CUENTA EN EL ESTRÉS:

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS



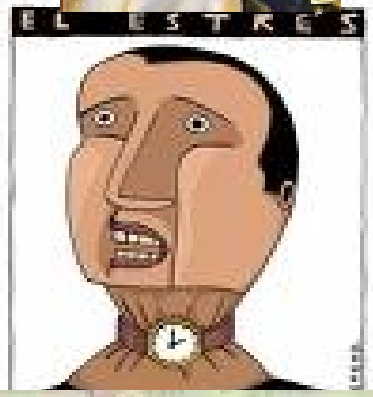
MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

Fases del estrés.

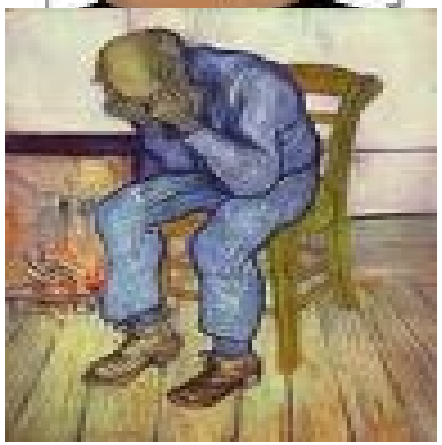
Las fases del estrés son:

- **Fase de alarma.**

- **Fase de resistencia.**



- **Fase de agotamiento**



El estrés.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- Las principales respuestas del estrés son:
  - **A nivel cognitivo.**
  - **A nivel emocional.**
  - **A nivel fisiológico.**

Causantes de estrés.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- **Exógenos:** Ambientales. Ruidos, polución, fluctuaciones de temperatura y cambios en la alimentación, consumo de sustancias, etc.

Causantes de estrés.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

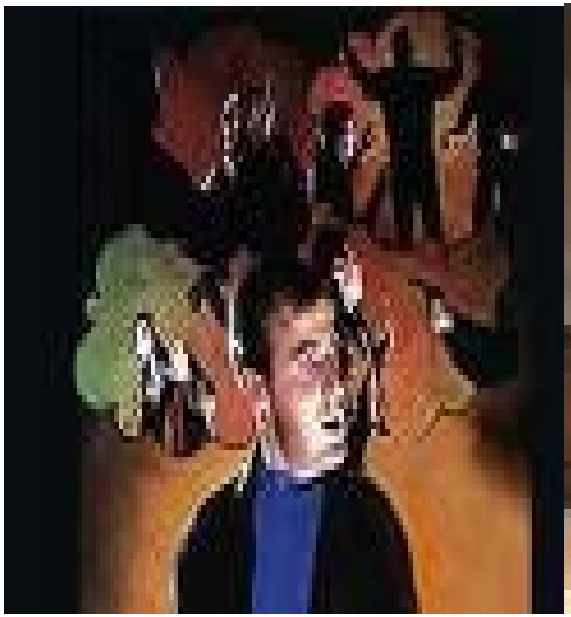
- **Endógenos:** Del organismo. Frustración, ansiedad y sobrecarga emocional. La anticipación y la imaginación de situaciones o hechos también desencadenan reacción de stress.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

Acontecimientos que estresan en el trabajo.

- ✓Trabajo con gran demanda de atención y alto grado de dificultad.
- ✓Actividades de gran responsabilidad.
- ✓Funciones contradictorias.
- ✓Creatividad e iniciativa restringidas.
- ✓Exigencia de decisiones complejas.
- ✓Cambios tecnológicos intempestivos.
- ✓Ausencia de plan de vida laboral.
- ✓Amenaza de demandas laborales.

Síntomas



A nivel cognitivo-subjetivo.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- Preocupación.
- Inseguridad.
- Dificultad para decidir.
- Miedo.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo
- Pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- Temor a la pérdida del control.
- Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse

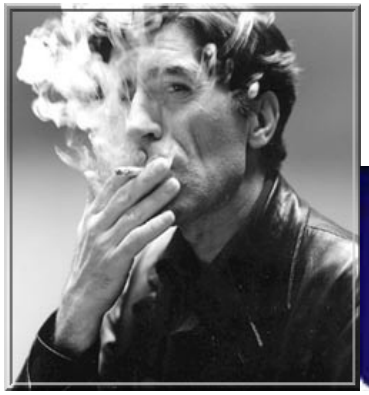
A nivel fisiológico.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

a) Sudoración.
b) Tensión muscular.
c) Palpitaciones.
d) Taquicardia.
e) Temblor.
f) Molestias en el estómago.
g) Otras molestias gástricas.
h) Dificultades respiratorias.
i) Sequedad de boca.
j) Dificultades para deglutir.
k) Dolores de cabeza.
l) Mareo.
m) Náuseas.
n) Escalofríos

A nivel motor

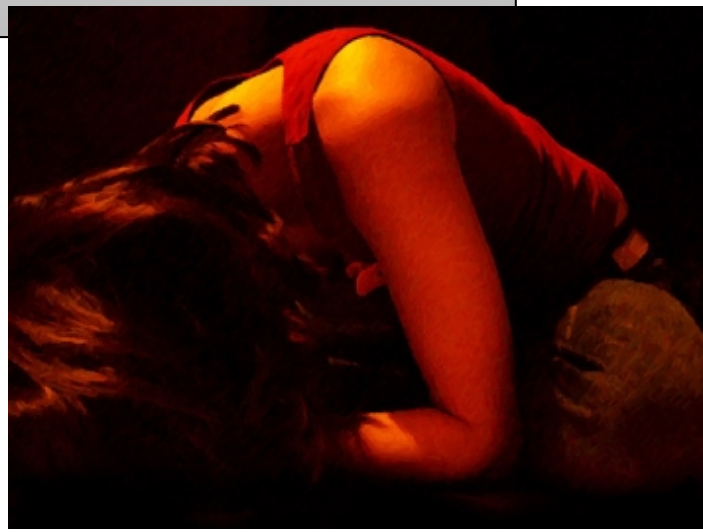
a) Evitación de situaciones temidas
b) Fumar, comer o beber en exceso
c) Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
d) Ir de un lado para otro sin una finalidad concreta
e) Tartamudear
f) Llorar
g) Quedarse paralizado



MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

Las consecuencias del estrés:

- Predisposición a contraer enfermedades.
- Alteración de las relaciones personales.
- Disminución capacidad laboral



Patologías asociadas al estrés crónico

1) Dispepsia.
2) Gastritis.
3) Accidentes.
4) Frustración.
5) Insomnio.
6) Colitis Nerviosa.
7) Migraña.
8) Depresión.
9) Hipertensión Arterial
10) Infarto al Miocardio
11) Adicciones
12) Trombosis Cerebral

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas

TIPOS DE ESTRES

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

Estrés Agudo: forma mas común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Es fascinante y agotados en dosis pequeñas, pero cuando es demasiado es agotador.

Estrés agudo episódico que surge de la preocupación incesante. Las personas con este tipo de estrés ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación.

Crónico: es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año.

COMO MANEJAR EL ESTRÉS?

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- Identificar los estresores
- Identificar nuestros recursos de afrontamiento
- Acción
- Mantenimiento

Sugerencias:

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- Reetiquetar tu problema.
- No reprimir todas tus ideas, sentimientos y necesidades.
- Aprende a conocerte.
- Actividad física, técnicas de relajación.
- Tener expectativas y metas realistas.
- Mejorar los hábitos.

TEORIA DEL AUTOCUIDADO

- **El concepto básico de autocuidado fue desarrollado por Dorothea Orem y lo define como:**

"El conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma".

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

Manejar el estrés.

- Practique ejercicio con regularidad
- Convierta la relajación en una parte regular de su vida.
- Rutinas de descompresión.
- Tómese tiempo para jugar y recrearse
- Desarrolle un buen sentido del humor
- Estructure un fuerte sistema de apoyo emocional.
- Desarrolle una potente fuente de apoyo espiritual.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

Manejar el estrés.

- Disminuir el consumo de cafeína.
- Reducir el contacto con personas negativas.
- Recompensarse cuando tenga éxito, aunque sea pequeño.
- Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar qué podrá hacer de manera diferente la próxima vez.
- Aumente su capacidad para aceptar la incertidumbre.
- Separe el pasado del presente.

Manejar el estrés.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNIDOS CRECEMOS TODOS

- Evalúa y conoce tus capacidades “autoeficacia”.
- Desarrollar una visión más realista del mundo y de su lugar en él.
  - Desarrolle una apreciación de su propio valor.
  - Acepte que no es responsable de las reacciones emocionales de los demás.
  - Buscar hechos más que opiniones.
  - Eliminar el pensamiento distorsionado
  - Aceptar sus debilidades y errores
  - Utilice su imaginación
  - Absténgase de compararse con los demás
  - En la medida de lo posible limite el número de compromisos que contrae

Manejar el estrés.

- Aumentar el numero de cosas positivas que se diga sobre usted mismo
  - Céntrese en éxitos pequeños y en experiencias positivas
  - Practicar hacer cumplidos genuinos a los demás
- Identifique y recuerde sus puntos fuertes
- Identifique sus debilidades y lo mejor, trabaje sobre los pensamientos que tiene sobre ellas.

GRACIAS