

TALLER DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

DEJA DE PENSAR EN
LA VIDA Y
RESUELVE VIVIRLA



ETIOLOGÍA DEL ESTRÉS

ESTADOS_UNIDOS

Puente cayó cuando era sometido a pruebas de estrés

Associated Press
2018-03-16



Compartir

Twitter

Compartir

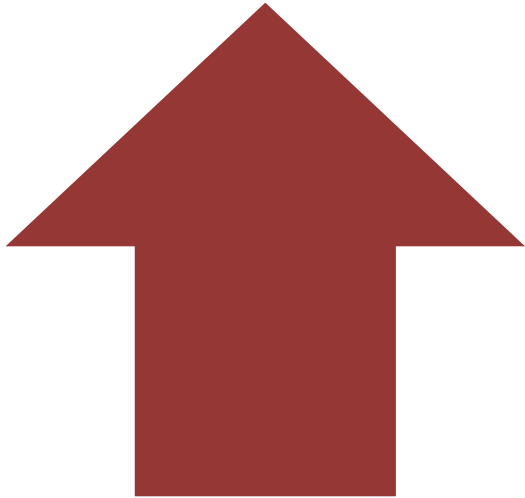
Miami— Un innovador puente peatonal en construcción en la Universidad Internacional de Florida estaba siendo sometido a una "prueba de estrés" y sus cables estaban siendo ajustados cuando cayó sobre una vía transitada, matando a seis personas y enviando a una decena más al hospital, informaron las autoridades el viernes.

Carga: peso ejercido sobre una estructura mediante una fuerza externa

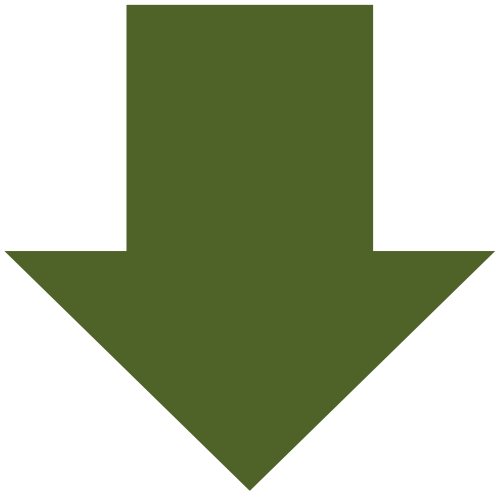
Estrés: Fuerza interna presente en un área sobre la que actúa una fuerza externa cuando una estructura sólida es distorsionada

Distorsión: Deformación en tamaño y forma de la estructura original

TIPOS DE ESTRÉS



**DISTRÉS (ESTRÉS MALO):
EFECTOS DESFAVORABLES DEBIDO A
LA PERSISTENCIA DE UNA RESPUESTA
INICIAL INTENSA**

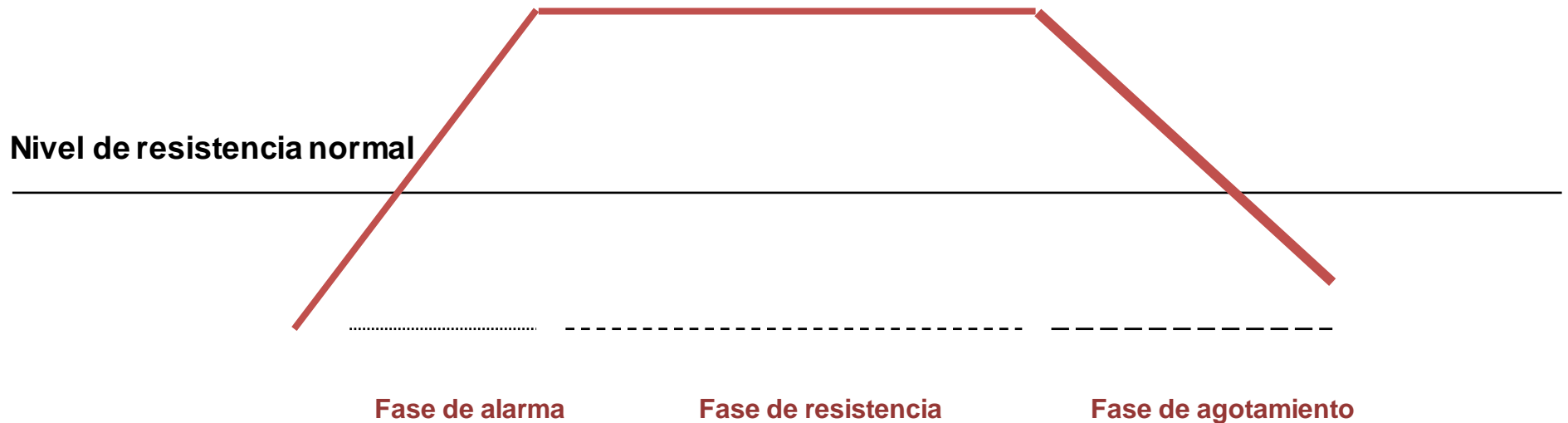


**EUSTRÉS (ESTRÉS BUENO):
RESPUESTA DE ESTRÉS ADAPTATIVA**

1. Te motiva e incluso puede hacerte **más creativo**.
2. Mejora la **capacidad cognitiva**.
3. Aumenta la **capacidad física** del organismo.
4. Incrementa la respiración para que el **cerebro reciba más oxígeno**.
5. Te permite ser **más productivo y resolutivo**.
6. Aumenta la **concentración**.
7. Te hace **más sociable** y proclive a buscar ayuda.

RESPUESTA DE DIESTRÉS

Síndrome General de Adaptación (SGA)



Respuesta de estrés mantenida en el tiempo. La respuesta de estrés incluye una serie de cambios fisiológicos y conductuales que implican la activación del eje hipotálamo-hipofiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

RESPUESTA DE DIESTRÉS

FASE DE ALARMA

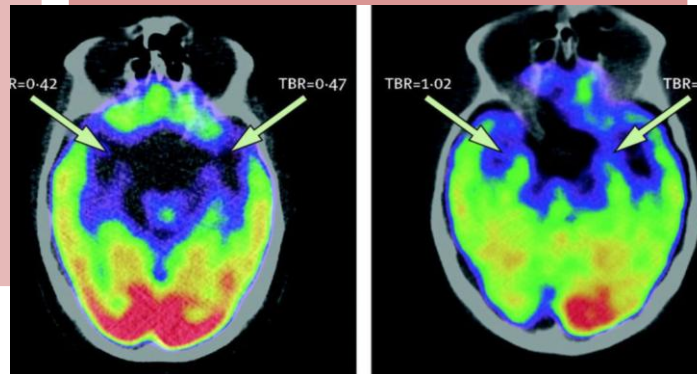
- Activación del sistema neuroendocrino (liberación de glucocorticoides)
- Activación del SN Simpático (taquicardia, tensión muscular, temblores, aumento de la presión sanguínea)
- Liberación de ACTH y cortisol
- Ansiedad

FASE DE RESISTENCIA

- Disminución del sistema adrenocortical
- Reducción de la actividad del SN Simpático
- Aumento de la vasopresina
- Inicio de emociones negativas

FASE DE AGOTAMIENTO

- Reparación de síntomas de fase de alarma
- Aumento de estructuras linfáticas
- Trastornos de órganos diana
- Agotamiento físico
- Depresión
- Emociones negativas



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS

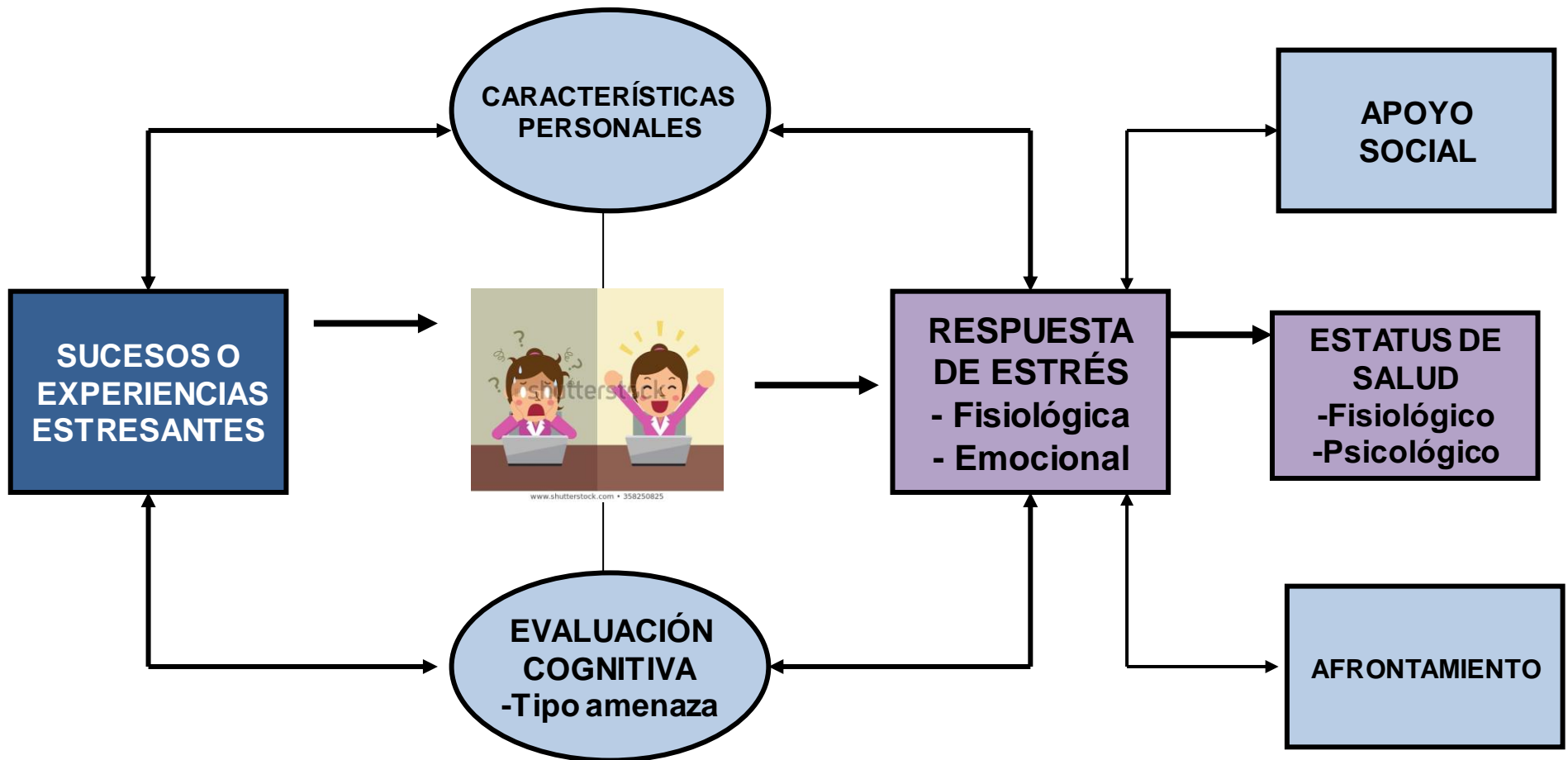
¿Por qué las mismas situaciones estresantes generan distinto nivel de estrés en las personas?.

¿Las personas que tengan mayor apoyo social son capaces de gestionar de manera más adecuada el estrés?.

¿Por qué unas personas con el mismo nivel de estrés que otras son capaces de afrontarlo mejor?.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTRÉS

RELACIÓN INTERACCIONAL DEL ESTRÉS



DEFINICIÓN DEL ESTRÉS PATOLÓGICO

ESTADO DE **SOBREACTIVACIÓN** SOSTENIDO EXPERIMENTADO POR UNA PERSONA ANTE DISTINTAS **SITUACIONES** CONSIDERADAS COMO **EXCESIVAS** Y QUE OCURREN BAJO CONDICIONES DE **ESCASOS RECURSOS DE CONTROL** Y DE **APOYO SOCIAL** POR PARTE DEL SUJETO



EL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS EN LA SALUD DEL TRABAJADOR Y A LA EMPRESA

- De acuerdo con la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, aproximadamente **uno de cada cuatro** trabajadores europeos aseguran padecer síntomas relacionados con el estrés laboral.
- Según la Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo (2002 MTAS) entre el **50% y el 60%** del absentismo laboral está relacionado con el estrés.
- En esa misma encuesta, el coste económico a causa del absentismo laboral para la UE-15 fue de **20,000 millones de euros**.



CONSECUENCIAS PARA LAS EMPRESAS

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS AL TRABAJADOR Y A LAS EMPRESAS:

- Mayor grado de absentismo (tramitación de bajas).
- Abandono del puesto de trabajo o aumento de peticiones de cambio de puesto.
- Deterioro del clima laboral.
- Descenso del rendimiento, la productividad o la calidad de productos y servicios de la empresa.
- Aumento de accidentes laborales.
- Aumento de la ineficacia y la descoordinación.
- Descenso de la satisfacción por parte de los clientes.



EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS



Existe una estrecha relación entre niveles altos de cortisol continuado (hormona del estrés) con la alteración en algunas funciones cognitivas.



Una sobreactivación prolongada en la amígdala (región del cerebro vinculada con el estrés) aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca e ictus



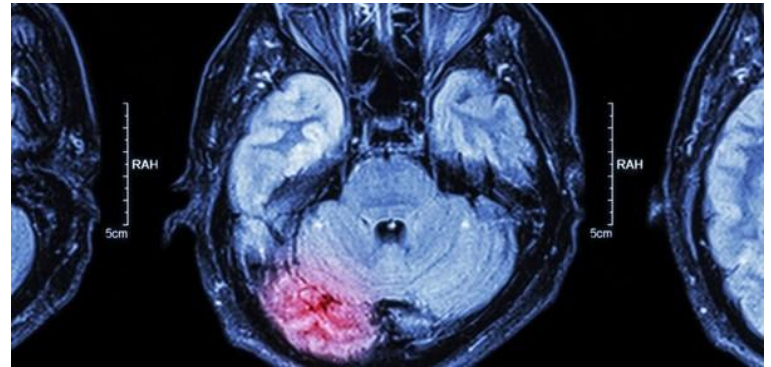
El contexto urbano, industrial y competitivo actual está haciendo que el estrés se cronifique, y que de lugar a la aparición de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.



Las personas con un empleo con alto estrés tienen un 22% más probabilidades de sufrir enfermedades vasculares, de estos, un 58% más probabilidades de sufrir un ictus isquémico que las que tenían un empleo con una presión menor.

DATOS DEMOGRÁFICOS DEL ICTUS

El ictus es la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres, y la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto, constituyéndose para muchos en la “enfermedad del siglo XXI”.



Cada año **110.000-120.000** personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen.

Actualmente más de **330.000 españoles** presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un ictus.

Aunque en los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, en los próximos 25 años su **incidencia se incrementará un 27%**.

En los últimos 20 años **ha aumentado un 25% el número de casos** de ictus entre las personas de 20 a 64 años. Un 5% de los mayores de 65 años de nuestro país han tenido un ictus.

FACTORES DE RIESGO DEL ICTUS



Factores de riesgo de ictus

No modificables

Edad
Sexo
Raza
Bajo peso al nacer
hereditarios

Modificables - Asociación fuerte

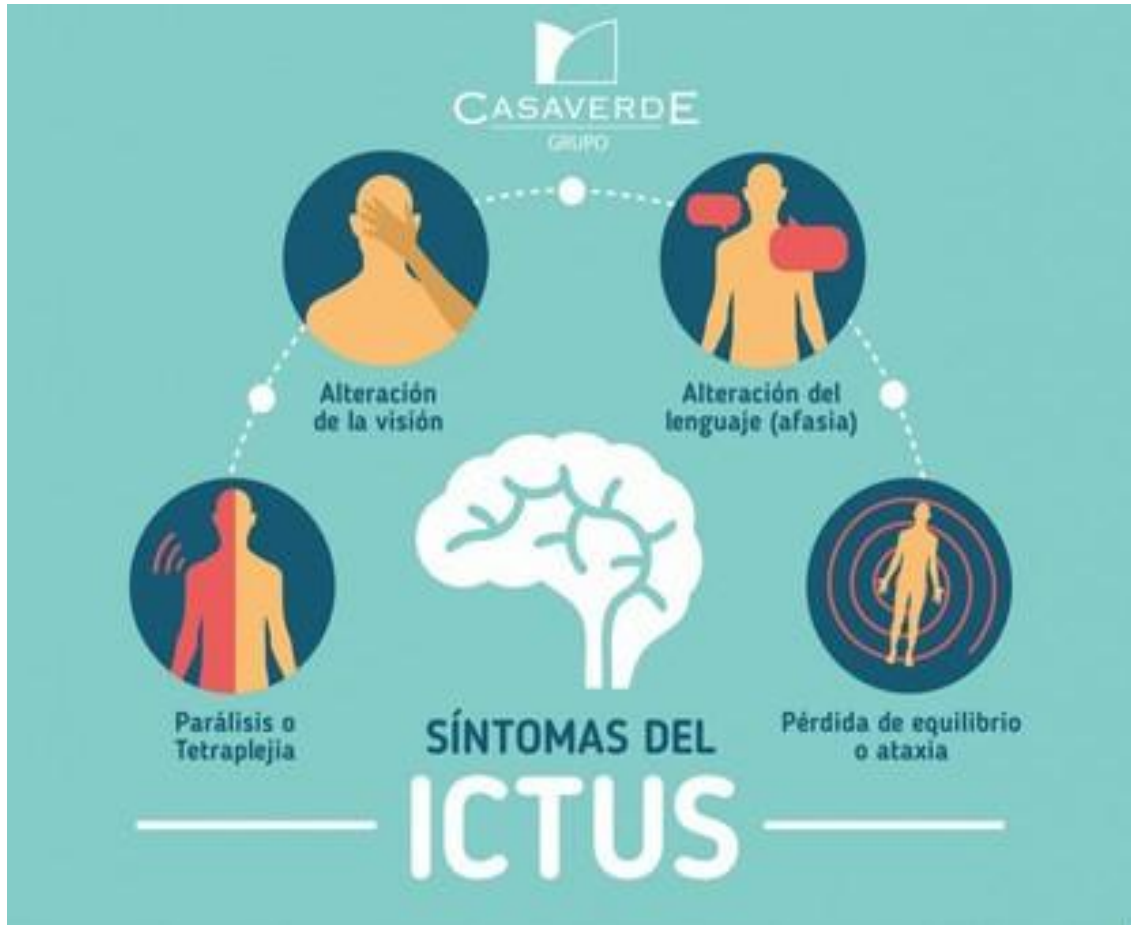
Hipertensión arterial
Tabaquismo
Diabetes
Fibrilación auricular
Hipercolesterolemia
Estenosis de la arteria carótida
Enfermedad de células falciformes
Estrés laboral
Alcoholismo
Hipertrofia ventricular izquierda
Hipercoagulabilidad
embolígenas
Ictus isquémico AIT previo

Modificables - Asociación débil

Síndrome metabólico
Consumo de drogas
Anticonceptivos orales
Migraña Factores
Hiperhomocistemia
Evaluación de la lipoproteína
Inflamación e infección
Obesidad
Inactividad física
Factores dietéticos
Ciertas cardiopatías

Según datos de estudios de impacto, **menos de un tercio** de los pacientes que han sufrido un ictus tenían controlados los factores de riesgo. El **90% de los casos de ictus** se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable

SÍNTOMAS DEL ICTUS. ¿CÓMO ACTUAR?



¿Qué hacer si me da un ictus?

- Avisar a un familiar que nos acompañe.
- Avisar de inmediato al 112.
- Anotar la hora de inicio de los síntomas.

¿Qué no hacer si me da un ictus?

- Esperar a que se me pase.
- Tomar aspirina.
- No avisar a nadie por no molestar.
- Avisar al médico de cabecera para que venga a casa a visitarme cuando pueda.

“Una de las claves para el éxito en la atención del ictus es la rapidez con la que se detectan sus síntomas iniciales y se contacta con el sistema de emergencias. La otra, sin duda, es la prevención”.

CÓDIGO ICTUS. Este protocolo de atención urgente al ictus, tiene como objetivo, la identificación, notificación y traslado urgente del paciente a su hospital de referencia, dónde se continúa con un diagnóstico preciso y precoz permitiendo el tratamiento más adecuado para cada caso.

LA REHABILITACIÓN DEL ICTUS

Una buena rehabilitación funcional y especializada tiene que tener unas características fundamentales:

- **Precoz:** Inicio de la rehabilitación tan pronto como se observe la estabilización clínica del paciente en el hospital de agudos, ofreciendo una continuidad asistencial entre la atención aguda y el proceso de rehabilitación subagudo.

- **Intensiva:** El programa de rehabilitación debe incluir terapias individuales diarias y terapias grupales que ayuden al paciente a estar en constante trabajo y evolución.

- **Abordaje interdisciplinar:** el equipo debe estar compuesto por profesionales de diferentes áreas, especializados en rehabilitación neurológica, trabajando objetivos funcionales consensuados de manera conjunta y coordinada.

- **Enfoque holístico:** Abordaje biopsicosocial, que incluye intervenir en las necesidades del paciente, la familia/cuidadores y del entorno social.

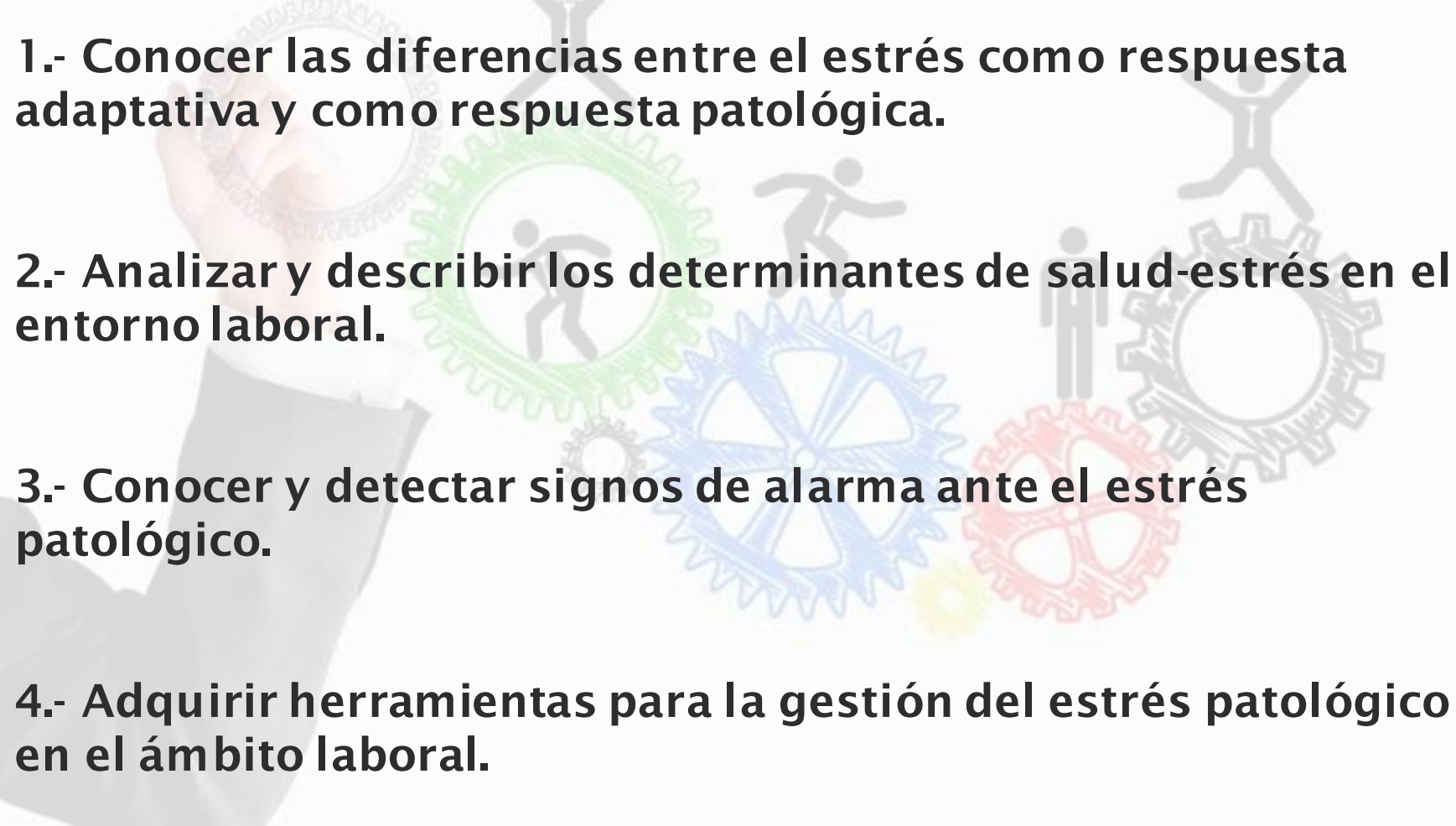


PROPUESTA DE ACTIVIDADES



PROPUESTA DE ACTIVIDADES

OBJETIVOS:

- 1.- Conocer las diferencias entre el estrés como respuesta adaptativa y como respuesta patológica.
 - 2.- Analizar y describir los determinantes de salud-estrés en el entorno laboral.
 - 3.- Conocer y detectar signos de alarma ante el estrés patológico.
 - 4.- Adquirir herramientas para la gestión del estrés patológico en el ámbito laboral.
- 

SALUD

ESTRÉS

NEUROPSICOLOGÍA

“CALIDAD DE VIDA”

PREVENCIÓN

DISCAPACIDAD

ENFERMEDAD



SALUD

ESTRÉS

NEUROPSICOLOGÍA

“CALIDAD DE VIDA”

PREVENCIÓN

DISCAPACIDAD

ENFERMEDAD

¿PARA QUÉ?



**Nuestros hijos
nunca sabrán la
relación entre estos
dos objetos...**

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA.



La CV es un concepto abstracto

Como tal carece de patrón (*gold standard*)
interpretable de diversas maneras
solo se puede medir indirectamente

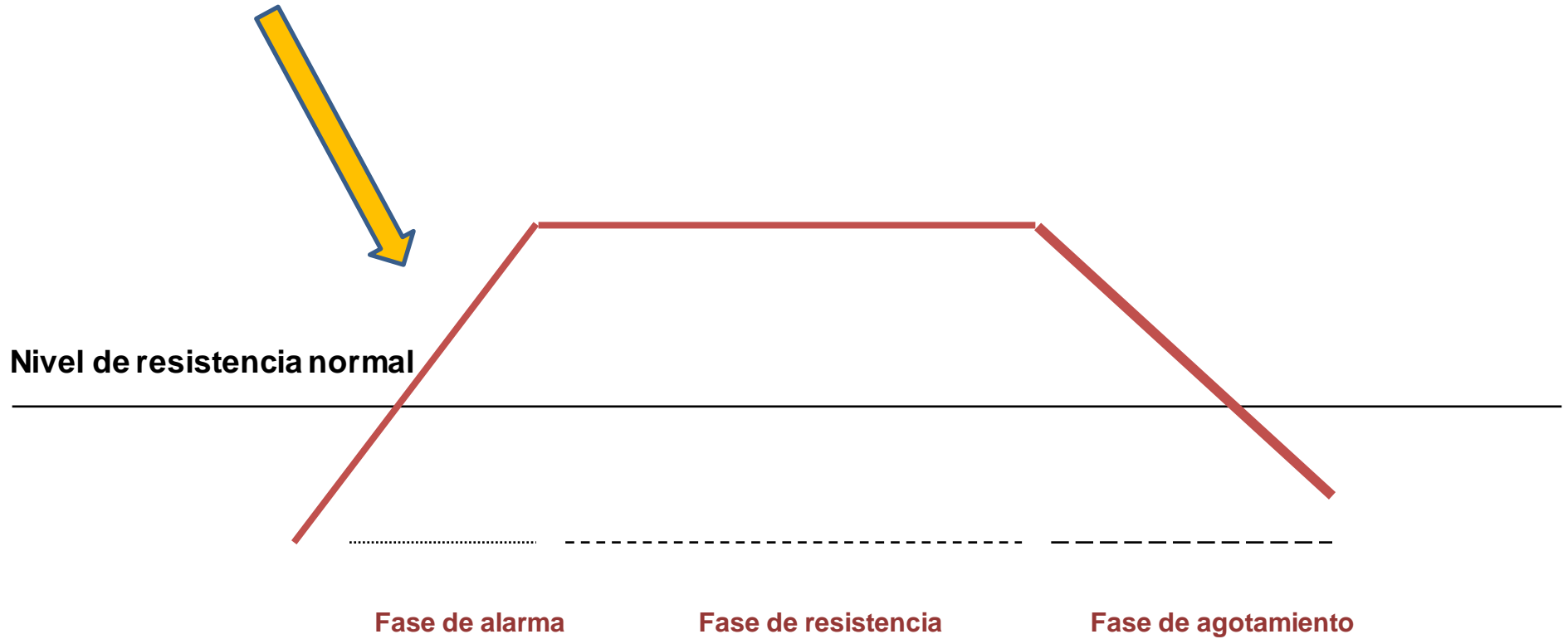
- ✚ No existe una definición universalmente aceptada
- ✚ El término sugiere connotaciones filosóficas sobre bienestar y satisfacción en aspectos relacionados con un juicio personal y estándares sociales





Todas las personas, en algún momento, atraviesan situaciones difíciles que les hace experimentar estrés (y la pérdida de calidad de vida).

Una vez que el **detonante** ha sido resuelto, la percepción de amenaza y cv puede recuperarse.



RESPUESTA FISIOLÓGICA.... “lo que no puedo controlar”.

RESPUESTA MOTORA.... “lo que hago, y se ve que hago”: huir, evitar o quedarme paralizada.

RESPUESTA COGNITIVA.... “lo que pienso”





CASAVERDE
FUNDACIÓN





CASAVERDE
FUNDACIÓN





CASAVERDE
FUNDACIÓN





CASAVERDE
FUNDACIÓN





DETERMINANTES:

■ **Sociodemográficos**

- Nivel socioeconómico
- Género
- Edad
- Estado civil



■ **Sociales**

- Apoyo social
- Otras variables



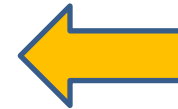
■ **Individuales**

- Personalidad
- Estado de ánimo
- Hábitos de salud



■ **Relativos a la enfermedad**

- Gravedad
- Función física
- Síntomas



DETERMINANTES:

■ **Sociodemográficos**

- Nivel socioeconómico
- Género
- Edad
- Estado civil



■ **Sociales**

- Apoyo social
- Otras variables



■ **Individuales**

- Personalidad
- Estado de ánimo
- Hábitos de salud



■ **Relativos a la enfermedad**

- Gravedad
- Función física
- Síntomas



**SALUD
MENTAL.**





CASAVERDE
FUNDACIÓN



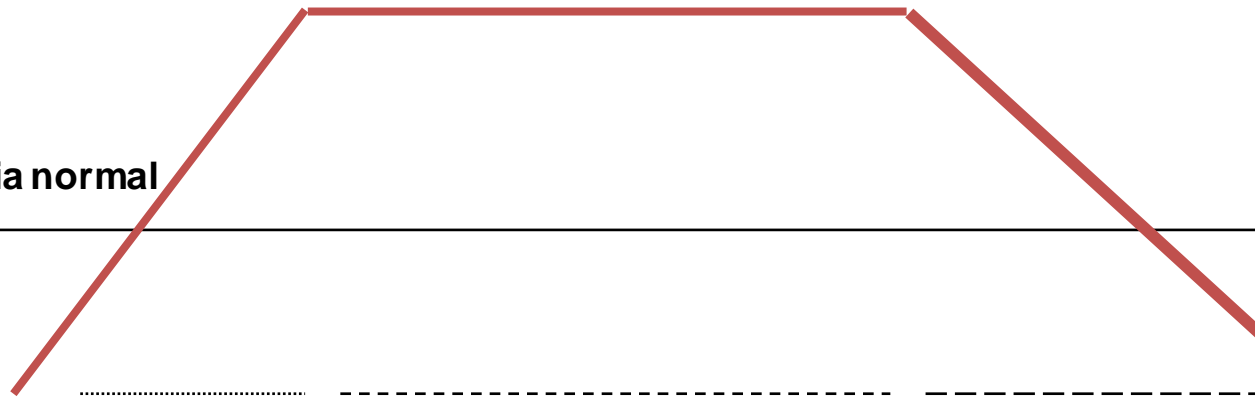
“No te preocupes”

“No pasa nada”

“Tranquilo”

Estigma social.

Nivel de resistencia normal



Fase de alarma

Fase de resistencia

Fase de agotamiento

DISTORSIONES COGNITIVAS:

Se expresan en términos de imperativos categóricos: “tendría que”, “debería”, “he de...”.

Se vivencian como espontáneos, aparecen de repente en la mente sin ningún desencadenante aparente.

Son mensajes breves, específicos y discretos y a menudo se presentan en forma de imagen visual.

Tienden a ser dramáticos y catastrofistas.

Son difíciles de desviar.

Son aprendidos.

1. Sobregeneralización

“Juan no me ha escrito, la gente siempre se olvida de mí”.

2. Abstracción selectiva

“visión de túnel” “me he pasado con la sal en los macarrones, soy un cocinero horrible”.

3. Inferencia arbitraria

“me dice que no para hacerse la dura, las mujeres son así”

4. Sesgo confirmatorio

“me he equivocado, si es que ya sabía que yo no sirvo para esto”.

5. Falacia de la recompensa divina

“mi jefe me está explotando, pero estoy tranquilo porque el tiempo pone a cada uno en su sitio”.

6. Lectura de pensamiento

“me miran porque estoy haciendo el ridículo”.

7. Error del adivino

“no voy a ir a esa entrevista de trabajo porque sé que no me van a contratar”.

8. Personalización

“Marta tiene mala cara, debe de estar enfadada conmigo”.

PROPUESTA DE MODELO DE PROMOCIÓN DE SALUD PREVENCIÓN ESTRÉS.

A través de los determinantes.

¿Cómo? ¿Cuándo?



Diseño de plan estratégico. ¿Innovador?

Meso, macro y micro.

PROPUESTA DE MODELO DE PROMOCIÓN DE SALUD PREVENCIÓN ESTRÉS.

A través de los determinantes.

¿Cómo? ¿Cuándo?



**EL DISEÑO DETERMINA LA CALIDAD
DE VIDA.**

Sir. Norman Foster.



CASAVERDE
FUNDACIÓN



**Nuestros hijos
nunca sabrán la
relación entre estos
dos objetos...**

¿para qué?...

¿para esto?





OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.

**PROMOCIÓN DE LA SALUD LABORAL:
OBJETIVO / OBLIGACIÓN.**

**INNOVACIÓN EMPRESARIAL vs. INNOVACIÓN
SOCIAL.**

**CREACIÓN DE SINERGIAS. (p.e. Fundación
Casa Verde)**



FUNDACIÓN CASAVERDE



La Fundación Casaverde se constituyó en 2004 con el fin de promover líneas de investigación, desarrollo e innovación científica, médica y tecnológica al servicio de la salud y del bienestar de las personas, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Desde el año 2014 la Fundación Casaverde lleva a cabo una Obra Social con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sobre todo el daño cerebral, a través del desarrollo de hábitos de vida saludable. Durante este tiempo hemos desarrollado actividades dirigidas al ámbito educativo, al ámbito de la población general y al ámbito laboral, en este último se enmarca el proyecto que se presenta dentro de la línea de empresa saludable.

Gracias!!

