

+ [a] [aduya]

# ESTRÉS

Manuel Marín Risco



# EL ESTRÉS

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

# EL ESTRÉS

- El estrés puede ser positivo para activar el cuerpo, la mente y la energía de una persona.
- Es la capacidad individual de movilizar cada recurso del organismo para reaccionar rápida y adecuadamente ante cualquier tipo de situación.

## EL ESTRÉS

- Sin embargo, si el estrés se prolonga excesivamente, los recursos del organismo se agotan y la persona desarrolla formas perjudiciales o negativas de reacción al estrés, dejará de ser positivo pasando a ser limitante y no permitirá una adaptación adecuada a las situaciones a afrontar.

# EL ESTRÉS

- Las variables condicionantes del estrés son:
  - Personalidad y situación de la persona.
  - Características del estímulo estresante.
  - Entorno sociocultural en el que vivimos.
  - Estrategias de afrontamiento o coping.

# EL ESTRÉS

- Las fases del estrés son:
  - Fase de alarma.
  - Fase de resistencia.
  - Fase de agotamiento.

# EL ESTRÉS

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

# EL ESTRÉS

- **Las consecuencias del estrés:**
  - Predisposición a contraer enfermedades.
  - Alteración de las relaciones personales.
  - Disminución capacidad laboral.

# FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS

## A) Factores personales.

- Características personales.
- Características situacionales.

# FACTORES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS

**B) Factores relacionados con la situación de emergencia y con el contexto de intervención.**

- Situación de emergencia.
- Contexto de trabajo.

# FACTORES PERSONALES

## A) Características personales.

- Inclinación al perfeccionismo.
- Generar altas expectativas en las intervenciones.
- Baja autoestima.
- Idealización de la ayuda que se presta a las personas vulnerables.
- Minimizar los resultados que se obtienen, aumentando la sensación de impotencia.

## FACTORES PERSONALES

- Búsqueda de sensaciones y asunción de riesgos.
- Búsqueda de gratificación inmediata.
- Escaso desarrollo de habilidades sociales.
- Falta de motivación.
- Inadecuados y/o escasos mecanismos de afrontamiento.

## FACTORES PERSONALES

- Inseguridad.
- Falta de equilibrio emocional.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Condiciones físicas negativas.
- Excesiva responsabilidad.
- Dificultad para decir “no” a determinadas tareas.

## FACTORES PERSONALES

### B) Características situacionales.

- Lesiones graves en compañeros.
- Presencia de múltiples víctimas.
- Suicidios de compañeros.
- Muertes o lesiones traumáticas en niños.
- Intervenciones que originan lesiones o muertes en afectados o terceros.

# FACTORES PERSONALES

- Incidentes con excesivo interés por parte de los medios de comunicación
- Víctimas conocidas
- Resultados negativos tras intensos esfuerzos
- Eventos concretos con impacto en personal concreto.

# FACTORES RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA Y CON EL CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

## A) Situación de emergencia.

- Tipo de emergencia.
- Momento del día.
- Duración.
- Proximidad con situación traumática.

# FACTORES RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA Y CON EL CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

## B) Contexto de trabajo.

- Conocimiento previo del campo de actuación.
- Coordinación interinstitucional.
- Coordinación intrainstitucional.
- Escasez y/o excesivos recursos humanos y materiales.

# FACTORES RELACIONADOS CON LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA Y CON EL CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

- Fracaso con relación a objetivos propuestos especialmente si es por descuido y/o cansancio.
- Existencia de conflictos.
- Turnos de trabajo inadecuados.
- Insatisfacción necesidades básicas.
- Desconocer funciones y tareas encomendadas.
- Inadecuación de actividades y perfiles.

# PRINCIPALES CUADROS PSICOLÓGICOS

- Trastorno por estrés postraumático.
- Trastorno por estrés agudo.
- Trastorno del estado de ánimo: depresión.
- Trastorno somático.
- Trastornos psicosomáticos.
- Trastornos disociativos.
- Síndrome aflicción por catástrofe.
- Síndrome del superviviente.
- Trastorno de pánico.

# TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- Aparece cuando la persona ha estado expuesta a acontecimiento traumático.

# TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- **Reexperimentación:** es el suceso traumático, en el que se vuelve a experimentar de manera persistente a través de recuerdos que provocan malestar, sueños, sensación de que vuelve a ocurrir el suceso (flash-back), respuestas fisiológicas... cuando se expone a estímulos que representan acontecimientos (neutros).

# TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- Evitación de los estímulos asociados al trauma y presenta embotamiento de la respuesta.
- Síntomas persistentes de incremento de la activación: alteración del sueño, hipervigilancia, sobresalto, respuestas exageradas ...
- Por lo menos durante un mes.

# TRASTORNO POR ESTRÉS AGUDO

- Similar al trastorno por estrés postraumático excepto en el tiempo. El trastorno por estrés agudo dura al menos dos días y máximo cuatro semanas, y aparece en el primer mes que sigue al suceso traumático.

# TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO: DEPRESIÓN

- La depresión es un trastorno afectivo que resulta de la interacción de múltiples factores: evolutivos, ambientales, interpersonales, etc, y se caracteriza por:
  - Tristeza.
  - Apatía.
  - Anhedonía, (ausencia de deseos).
  - Pérdida energía.

# TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO: DEPRESIÓN

- Desánimo.
- Desilusión.
- Alteración sueño.
- Alteración apetito.
- Alteración deseo sexual.
- Desvalorización.

# TRASTORNO SOMÁTICO

- Trastorno mental que se caracteriza por aparición de síntomas físicos que no se explican por la condición médica general o por el efecto de sustancias y se encuentran relacionados con factores psicológicos que aparecen tras acontecimiento traumático:

# TRASTORNO SOMÁTICO

- Fatiga.
- Cefaleas, migrañas.
- Pérdida apetito.
- Problemas gastrointestinales.

# TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

- Ocurre cuando los factores psicológicos inician o aceleran el desarrollo de una patología orgánica:

# TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

- Trastorno cardiovascular.
- Trastorno gastrointestinal.
- Problemas respiratorios.
- Problemas musculares.
- Alteración apetito.
- Alteración sueño, etc.

# TRASTORNOS DISOCIATIVOS

- Deterioro o separación de procesos mentales que habitualmente aparecen unidos, como por ejemplo los pensamientos y las emociones.

# TRASTORNOS DISOCIATIVOS

- Ausencia de cualquier trastorno físico que explique los síntomas y presencia de un fenómeno estresante y traumático inmediatamente precedente al comienzo del trastorno.

# TRASTORNOS DISOCIATIVOS

Este trastorno engloba:

- **Amnesia disociativa**, pérdida de memoria personal que no se explica por ninguna lesión cerebral, consumo drogas, enfermedad ni por olvido normal. Es una amnesia sólo retrograda que afecta exclusivamente a los acontecimientos traumáticos, aunque puede cubrir períodos más amplios de tiempo.

# TRASTORNOS DISOCIATIVOS

- El tipo más común es la amnesia localizada, que consiste en la imposibilidad de recordar los acontecimientos que ocurrieron durante el hecho traumático y las horas posteriores.

# TRASTORNOS DISOCIATIVOS

- **Fuga disociativa:** es un estrechamiento de la conciencia que le lleva a realizar un viaje que ningún familiar ni ser querido espera, distanciado de los ambientes que normalmente frecuenta, incluso lejos del hogar. Posteriormente ocurre un episodio de amnesia en el que la persona es incapaz de recordar su propio pasado. Puede llegar a darse una pérdida de identidad o que llegue a asumir una nueva, comportándose en el nuevo lugar de manera normal, si bien algo desinhibido. La duración de la fuga psicógena puede llegar a ser de varias semanas y la distancia recorrida grande. La superación del episodio puede ser repentina o paulatina.

# SÍNDROME DE AFLICCIÓN POR CATÁSTROFE

- Lo experimentan aquellas personas que han sufrido pérdidas y se exterioriza con tristeza, ira, ansiedad, constantes recuerdos, preocupación.
- Puede desembocar en depresión.

# SÍNDROME DEL SUPERVIVIENTE

- Se manifiesta años después de haber sobrevivido a una catástrofe y durante su persistencia, el afectado presenta irritabilidad, ira y aumento en conductas agresivas. Estas manifestaciones van acompañadas de síntomas físicos como cefaleas, trastornos gástricos, hipertensión, etc.



# TRASTORNO DE PÁNICO

- Trastorno de ansiedad en el cual, ésta se manifiesta por crisis o ataques de aprensión, miedo o terror, con frecuencia acompañados de sentimientos de catástrofe inminentes y signos y síntomas de alteraciones vegetativas. Al principio, estas crisis aparecen sin aviso y sin ninguna razón aparente. Estos síntomas pueden durar desde pocos minutos hasta horas.