



LABORATORIO DE
NEUROCIENCIA COGNITIVA
Y SOCIAL **udp**
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Estrés en la Era de la Abundancia

y el Montaje de la Mente

Alejandra Rossi, Ph.D

Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y Social
Facultad de Psicología UDP

35 **udp** FACULTAD
AÑOS DE PSICOLOGÍA

Salud mental como andamio

Panorama

En el 2016, 42% de la población se siente altamente estresada

Vs

Un 22% en el 2012

Consecuencias

28% de las licencias procesadas el 2015 responden a la categoría de “Trastornos Mentales y del Comportamiento” donde se incluye el estrés, ubicándose así, en primer lugar dentro de las causas de licencia médica .

¿Acciones?

Plan de Salud Mental del Minsal

→ Potenciar los factores protectores (ej. Apego, crianza, empoderamiento, habilidades para la vida)

Salud mental como andamio

Panorama

1 millón sufre de depresión
850 mil, ansiedad
17% de los mayores de 15 padece sintomatología depresiva significativa (25% mujeres)

Consecuencias

28% de las licencias procesadas el 2015 responden a la categoría de “Trastornos Mentales y del Comportamiento” donde se incluye el estrés, ubicándose así, en primer lugar dentro de las causas de licencia médica .

Pérdidas

En jóvenes: tasa de suicidio preocupante (ocho de cada 100 mil en el 2010)



Estrés

En los tiempos modernos

Estrés

Cualquier circunstancia que amenaza o es percibida de forma amenazante al propio bienestar y que por lo tanto desafía la habilidad de lidiar con la situación (salir adelante)



Estrés

En los tiempos modernos

Estado de tensión física o mental resultante de factores que tienden a alterar el equilibrio existente

Posiblemente originado por una percepción de desbalance entre las demandas ambientales (estresores agudos o crónicos) y los recursos individuales (condiciones socioeconómicas, personalidad, estilo de vida, apoyo social)



Estrés

En el tiempo

Estrés como respuesta adaptativa

→ Mecanismo evolutivo de supervivencia

300.000 años después:

1. Entorno actual
 2. Cultura del éxito
 3. Toma de decisiones bajo (constante) incertidumbre
-

Salud Mental

«Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»



Estrés en la juventud

Salud Mental

«Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (OMS, 2001).

Gráfico 1: ¿Qué representa mejor lo que es la juventud para ti?



Fuente: INJUV, Cuarta Encuesta Nacional de Juventud (2003).

Estrés en la juventud

Salud Mental

Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad

- Uno de cada cuatro jóvenes (24%) indica que presenta sintomatología depresiva (tristeza, malestar o pena de forma relativamente constante).
- 17% ha tenido ideas suicidas.
- 6% señala haber recibido tratamiento psicológico o psiquiátrico.

Estrés en la juventud

Salud Mental

Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad

Cuadros clínicos más comunes en jóvenes:
depresión y trastornos ansiosos

Sólo el 14% de los jóvenes entre 15 y 29 años que presenta sintomatología depresiva recibe algún tipo de tratamiento psiquiátrico o en salud mental.

Estrés

en pos del conocimiento

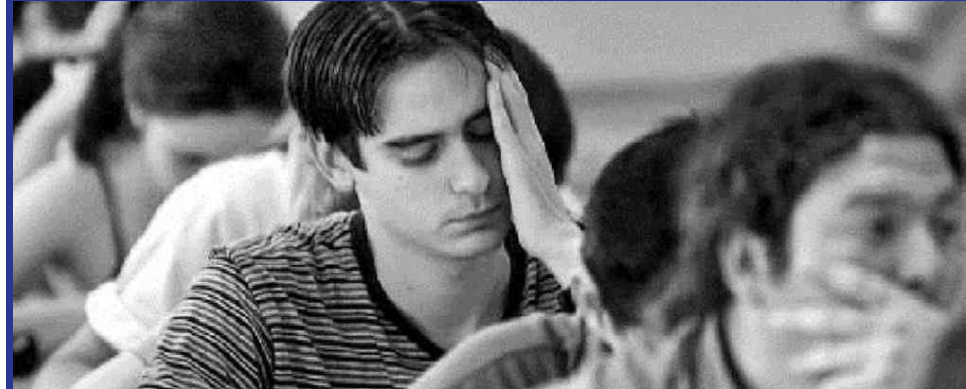


El estrés académico es uno de los principales factores asociados a la reprobación de cursos y abandono de los estudios

→ **Abandono:** precedido por una baja salud mental, un alto estrés de vida y soledad.

Estudiantes de primer año reportaron mayores tasas de daño autoinfligido y consideración seria del suicidio.

Estudiantes de cursos superiores reportaron índices más altos de impacto académico en base a factores de salud mental



Primer año universitario: momento crucial para promover conciencia de la salud mental y estrategias para prevenir alteraciones provenientes de efectos académicos negativos

→ Entregar herramientas para un mejor afrontamiento y adaptación es absolutamente necesario

La salud mental de los jóvenes depende del apoyo social como de estrategias efectivas de manejo de estrés

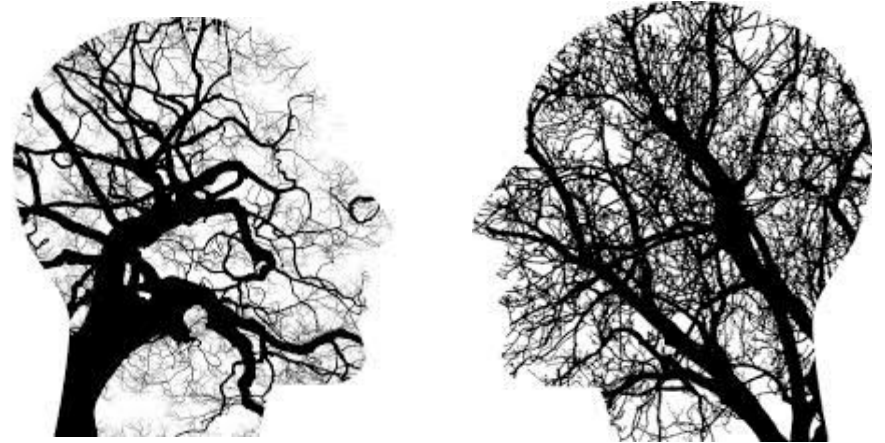


LA VIDA ES LINDA, LO MALO ES QUE MUCHOS CONFUNDEN LINDO CON FÁCIL



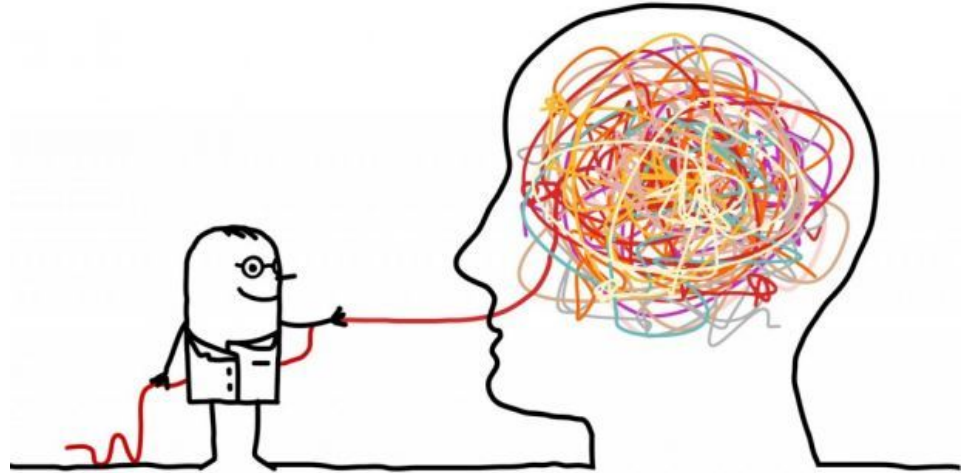
¿Qué hacer?

- Apoyo psicoeducativo
- Talleres de desarrollo de habilidades, educativos, vocacionales
- Garantizar acceso a atención psicológica y psiquiátrica
- Grupos de apoyo





¡Gracias!



alejandra.rossi@udp.cl