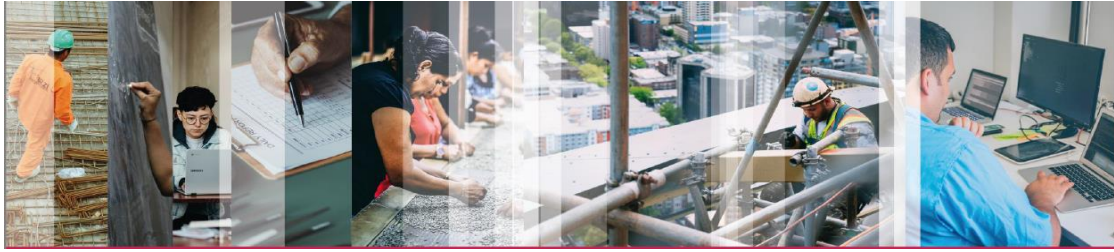




- Reflexiones sobre el Acoso y la Violencia en el trabajo: mirada desde la academia y de los actores sociales.
- “Impacto en la salud del Acoso y la Violencia en el trabajo”
  - Montevideo 9 de agosto 2019 – Facultad de Psicología UdelaR
  - Dra. Carmen Ciganda. Directora de la División Universitaria de la Salud - UdelaR



## Acoso laboral: **impacto en la Salud:**

### Magnitud del Problema

#### **El Acoso impacta a nivel:**

- .Organizacional
- .Salud Emocional
- .Salud Física

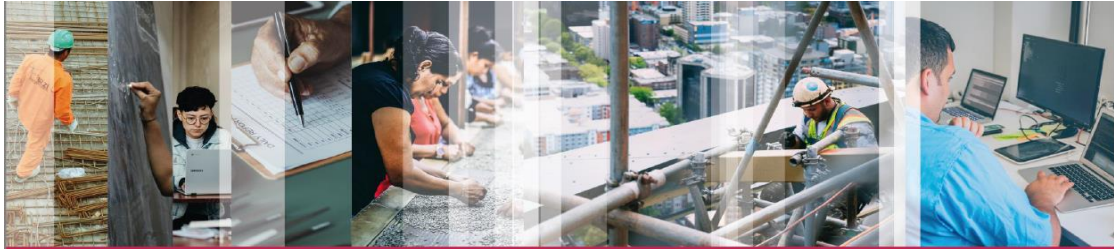
#### **La Severidad de la afectación depende:**

- .Grado/Intensidad del Acoso
- .Características personales
- .Capacidad de afrontar el acoso

### **El origen de los efectos en la Salud es el ESTRES:**

“respuesta del organismo que le permite al individuo afrontar situaciones que implican alta demanda, pero que puede llegar a agotar los recursos de afrontamiento”

(Miguel – Tobal, 2005)



## • Estrés: Reacción automática para sobrevivir

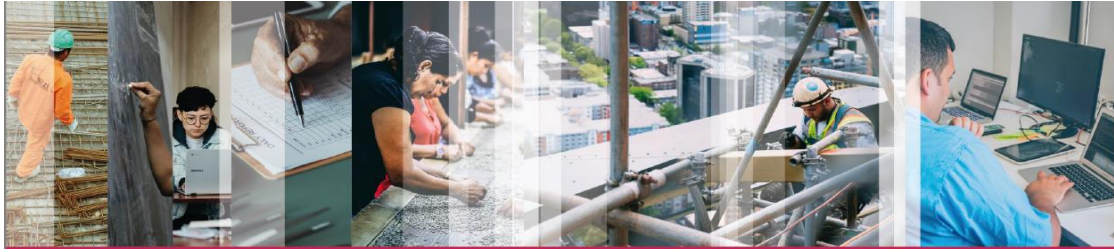
**Lucha**

**Huida**

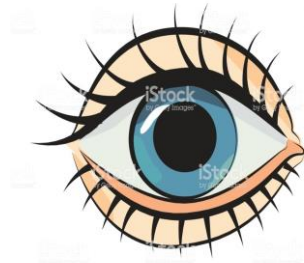
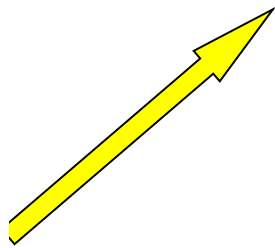
**“Hacerse el muerto”**



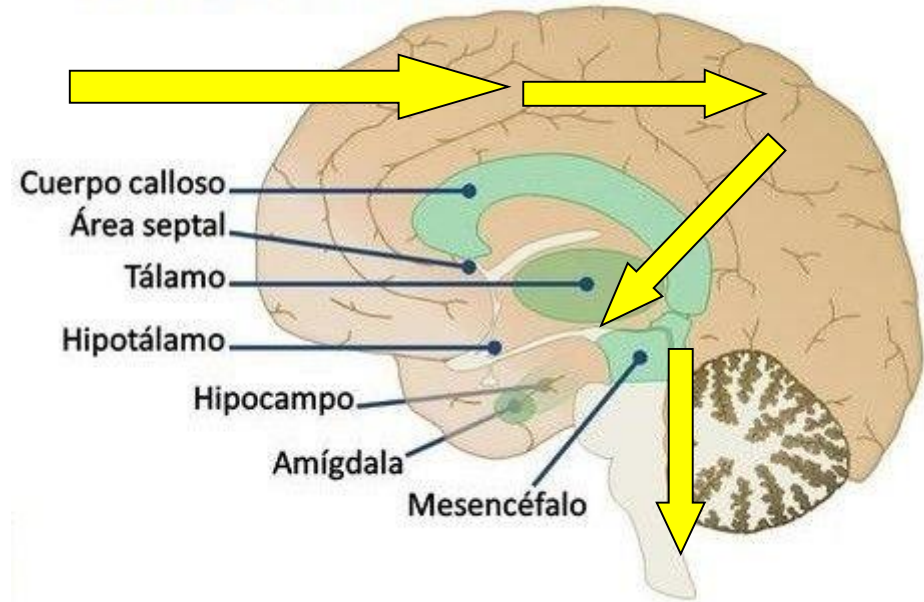
- Requiere una recepción adecuada en el sistema límbico que elige la forma de reaccionar.
- Reacción instintiva y genérica
- No específica
- Para todo tipo de amenaza registradas
- No participan las estructuras cognitivas avanzadas.



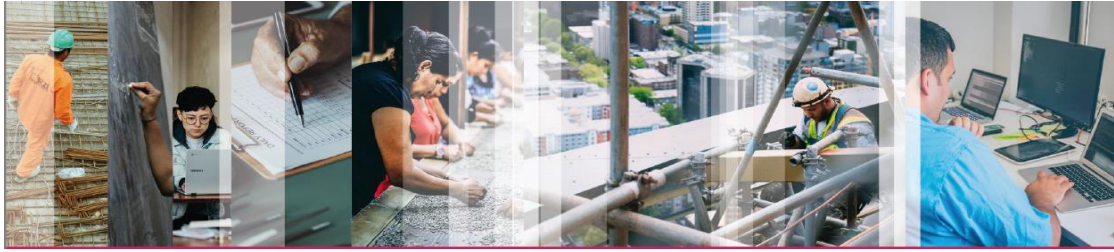
El estímulo es percibido por la amígdala del Sistema Límbico, donde se acumulan las “experiencias emocionales anteriores” y activan el sistema humoral.



### Sistema Límbico





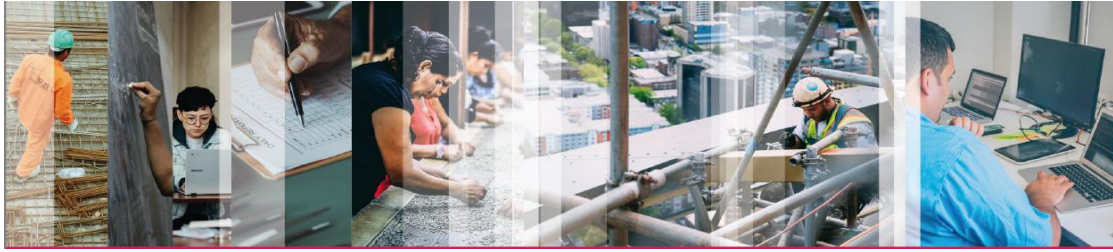


## Rol de la Amígdala Cerebral:

- Centro de la memoria de las emociones
- Centro de Alarma: incrementa reflejos de vigilancia, paralización  
Escape, huida.
- Activa neurotransmisores: dopamina, glucocorticoides, NA y A

Las reacciones al estrés son reacciones biológicas- no específicas  
"reacción de alarma" frente a todo tipo de amenazas llamados

"ESTRESORES"      Sintoma vs síndrome  
Normal vs causa daño  
Positivo vs negativo



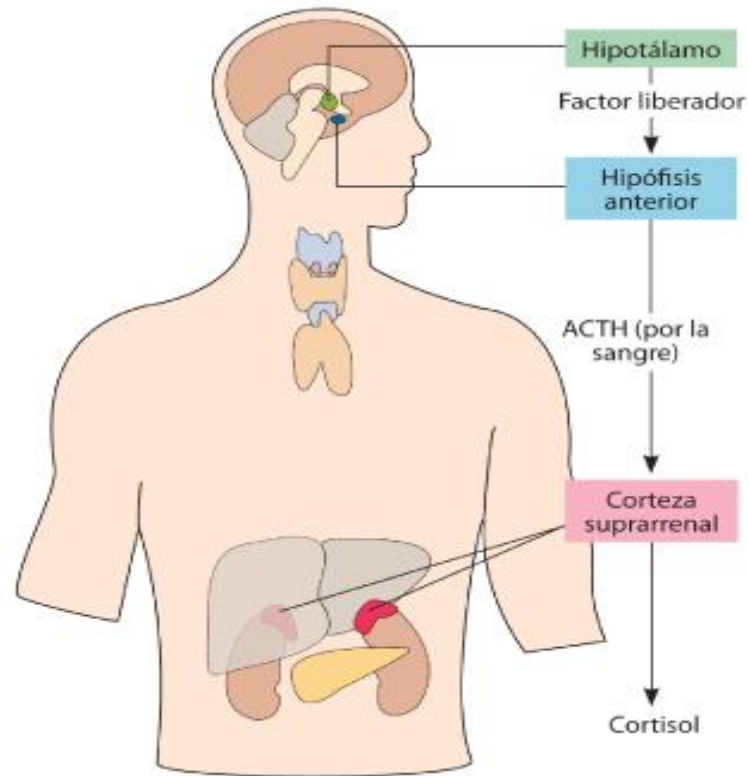
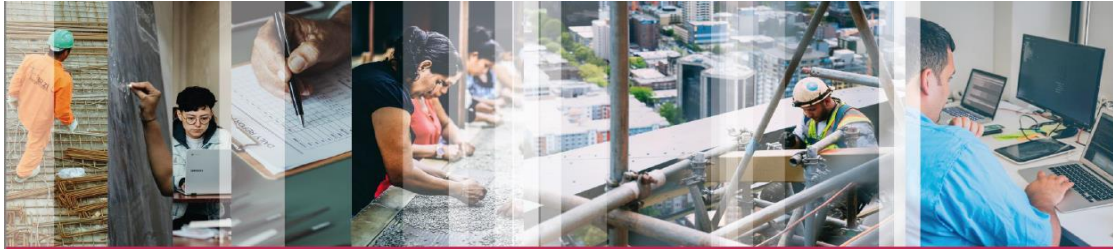
## DOS TIPOS DE REACCIONES DE ESTRES

### RECCION INMEDIATA

- LUCHA O HUIDA
- A TRAVES DEL SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO **ADRENALINA**
- Aumento del pulso, respiracion,
- Irrigacion muscular, disminuye la percepcion del dolor mm.

### REACCION A LARGO PLAZO

- REACCION POR AGOTAMIENTO
- A TRAVES DEL EJE **HPA CORTISOL**
- Agotamiento fisico y psiquico, cansancio cronico, problemas de sueño, problemas de memoria, cambios en el estado de animo, depresion
- Síndrome metabólico con niveles altos de colesterol, presión arterial alta y riesgo de diabetes tipo II.

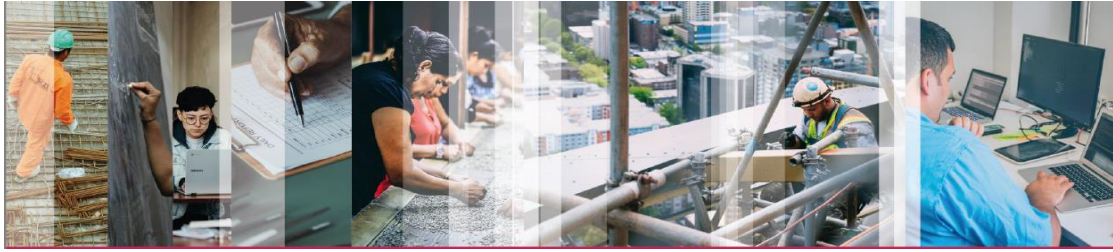


## CORTISOL

Aumenta la concentración de Glucosa en sangre

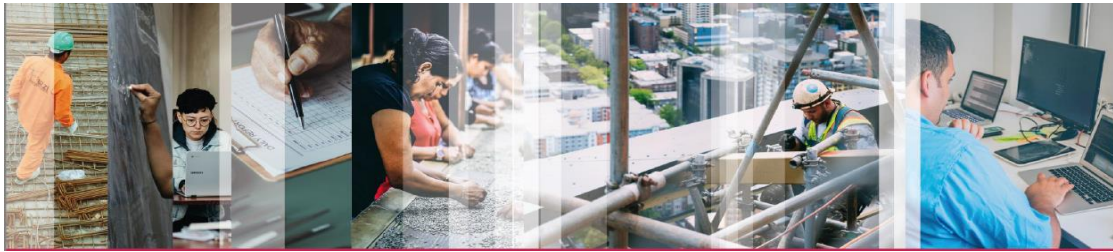
Aumenta la concentración de grasa en músculos e hígado

Elevado nivel de Cortisol en sangre

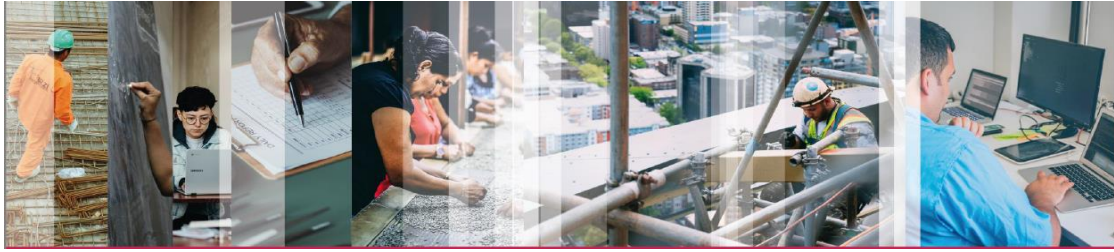


Autores	Efectos
Björkqvist, Österman, Hjelt-Bäck, 1994	Ansiedad, depresión, agresividad.
Mikkelsen, 2002	Baja autoestima, alteración patrón del sueño, alteraciones memoria, ansiedad, depresión.
Harasemiuc, Emad, 2013 Verkuil, 2015	Efectos negativos salud emocional, DEPRESION
Figueredo-Ferraz, 2015 Kostev, 2014	Medición de mobbing y depresión. Trabajadores c/acoso presentaron significativamente mayor depresión vs sin acoso (33,3% a 8,2%)
Rugulies, 2012	Mayor tasa Episodio Depresión Mayor en trabajadores c/acoso (11% a 1,5%)
Signorelli, 2013	Llanto, tristeza, dificultad para concentrarse
Jiménez, 2007 Taniguchi, 2016	Ansiedad y trastornos somatomorfos





Autores	Efectos
José, 2002	<p>Alt. Digestivas: dispepsia, colon irritable, úlceras gástricas.</p> <p>Alt. Respiratorias: hiperventilación, asma psicógena, disnea.</p> <p>SNC: cefalea, alteraciones de la memoria y concentración.</p> <p>Alt. Sexuales: impotencia, eyaculación precoz, alt. libido, dispareunia.</p> <p>Alt. Dermatológicas: prurito, eczema, alopecia, dermatitis atípica.</p> <p>Alt. Musculo esqueléticas: calambres, contracturas, mialgias, rigidez.</p> <p>Alt. cardiovasculares: Taquicardia, HTA, angor, Infarto de Miocardio</p>
Comín- Andón, 2003	<p>Sistema Nervioso, Endócrino, Inmunológico: aumento de catecolaminas.</p> <p>Vasoconstricción renal y Cardiovascular.</p>
Niedhammer, 2009	<p>Mayor prevalencia trastorno del sueño, ante acoso y observación del acoso</p>
Martínez, 2010	<p>Trastorno del sueño, dificultades para conciliar el sueño,</p>
Takaki, 2013	<p>Cefalea, lumbago, dolor poliarticular.</p>
Kostev, 2014	<p>Enfermedades aparato respiratorio (43% a 20,5%), musculo esquelético y tej conectivo (37,8 % a 20,4%)</p>
Vignoli, 2015	<p>Trastornos musculo esqueléticos (lumbo, dorso, cervical)</p>
Silva Joao, 2016	<p>Certificación laboral personal de enfermería (13,9%)</p>

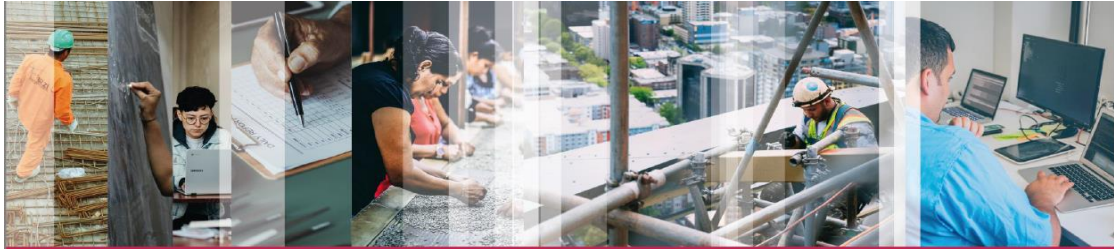


### **En SUMA:**

Evidencia científica que relacionan riesgos psicosociales y consecuencias sobre la salud física, mental y social de las personas.

### **Programas de intervención a nivel Laboral:**

- Acciones a nivel PRIMARIO: nivel Organizativo: acciones que modifican o eliminan las fuentes de estrés y riesgos psicosociales inherentes al trabajo y su entorno.
- Acciones SECUNDARIAS: detección y gestión precoz de las afecciones de salud.
- Acciones TERCIARIAS: minimizar lo efectos , tratamiento de síntomas o enfermedad.



GRACIAS por su atención!

Dra. Carmen Ciganda

Directora División Universitaria de la Salud – SCBU – UdelaR

cciganda@bienestar.edu.uy