



# Estrés laboral: Del trabajo a la cama... pasando por el comedor



**Laura Clotet Romero**  
**Médico de familia**  
**Sexóloga clínica**



La precariedad laboral

# MATA



## Jornadas Confederales de Salud Laboral 2015

## Jornadas Confederales de Salud Laboral 2015

**-15 de Abril de 2015**

**-12.00-12.30 h.** Inauguración de las Jornadas con María Dolores Limón Tamés.

*Directora del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.*

**-12.30-12.45 h.** Intervención de Sara García de las Heras.

*Secretaria Confederal de Acción Sindical e Igualdad.*

**-12.45-13.30 h.** *"Nanotecnología y Prevención de Riesgos Laborales". Mercedes Colorado Soriano.*

*Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.*

**-13.30-15.30 h.** Comida

**-15.30-17.30 h.** *"Estrés laboral: del trabajo a la cama, pasando por el comedor."* Laura Clotet.

*Médico de Familia y Sexóloga Clínica. Colaboradora USOC Vallès. Barcelona.*

**-16 de Abril de 2015**

**-9.30-11.00 h.** *"La Incapacidad Temporal en Atención Primaria. Impacto de la Ley de Mutuas".* Tomás Hernández.

*Médico de Atención Primaria. Federación de Asociaciones en Defensa de la Sanidad Pública.*

**-11.30-13.30 h.** *"El VIH en el entorno laboral".* Fuensanta Pastor.

*Asociación "Apoyo Positivo".*

**-13.30-15.30 Comida**

**-15.30-16.30 h.** *"La incidencia de la Crisis en la Prevención de Riesgos".*

**Marta Muñoz Nieto-Sandoval.**

*Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.*

**-16.45-17.30 h.** *"La fibromialgia en el ámbito laboral".* Yolanda Gutierrez. *Asociación "Fibromialgia Unión y Fuerza".*

**-17 de Abril de 2015**

**-9.00-13.30 h.** Trabajo interno.

**-13.30 h.** Clausura.

# Dónde y por qué de esta charla

La sexualidad forma parte de todas las personas  
Importante buscar nuevos oyentes.

Cuando no es charla buscada...

Sorprender

Información básica útil para todos

Humor

Reflexión

Abrir nuevas salidas formativas

# Explicación de la teoría que se da

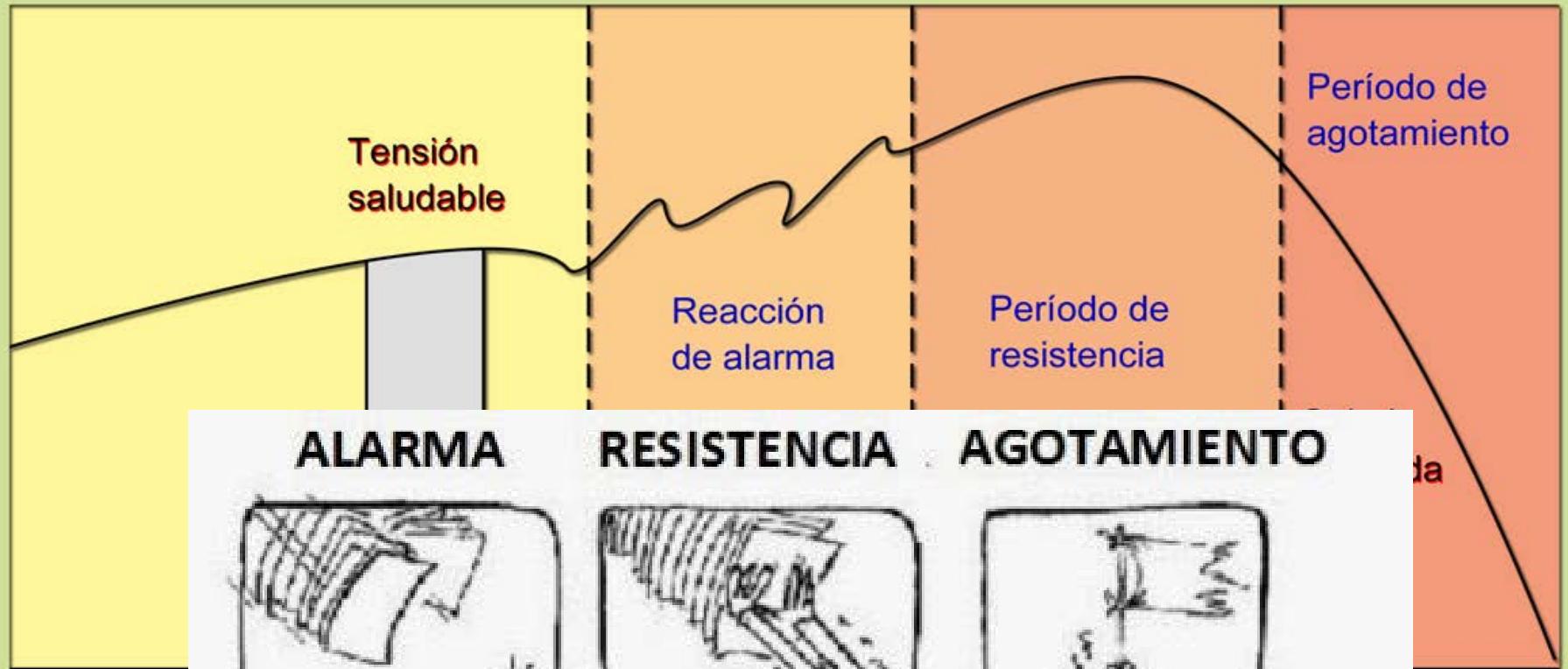
- Fases del estrés
- Patología provocada por el estrés
- Por qué causa patología?
  - Cambios hormonales
  - Alteración del sistema nervioso autónomo
  - Cambios psíquicos
- PSICONEUROIMMUNOENDOCRINOLOGIA
- Fases de la respuesta sexual

# FASES DEL ESTRÉS

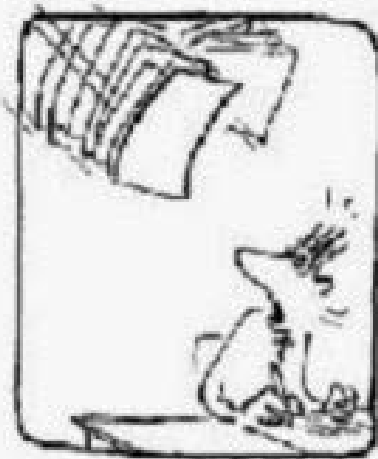
- FASE DE ALARMA: Es la reacción inicial, es una movilización de las defensas. **ADRENALINA**
- FASE DE RESISTENCIA: Si el estresor continúa un tiempo excesivo, el cuerpo no puede compensar. No se consigue adaptación. **GLUCOCORTICOIDES**
- FASE DE AGOTAMIENTO: Los síntomas de la reacción de alarma reaparecen y hay daños físicos y psicológicos que pueden cronificar

# Síndrome General de Adaptación

## Reacción de estrés



**ALARMA**



**RESISTENCIA**



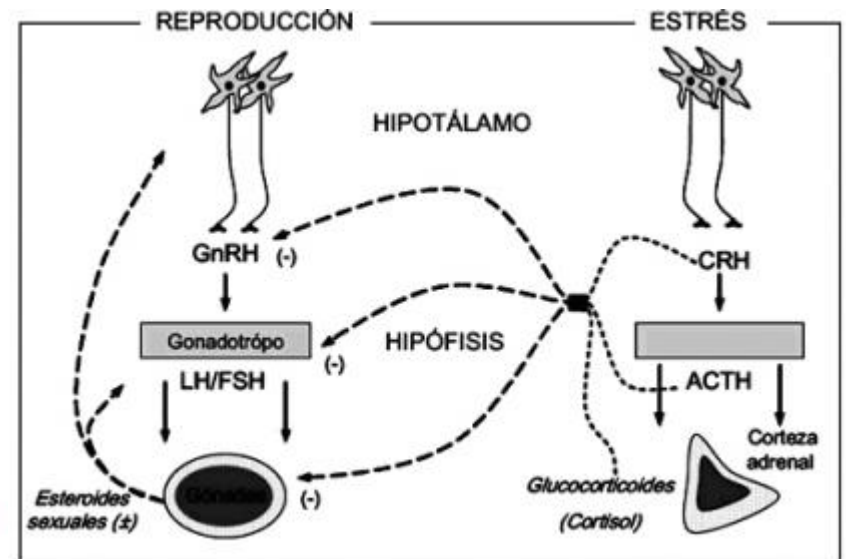
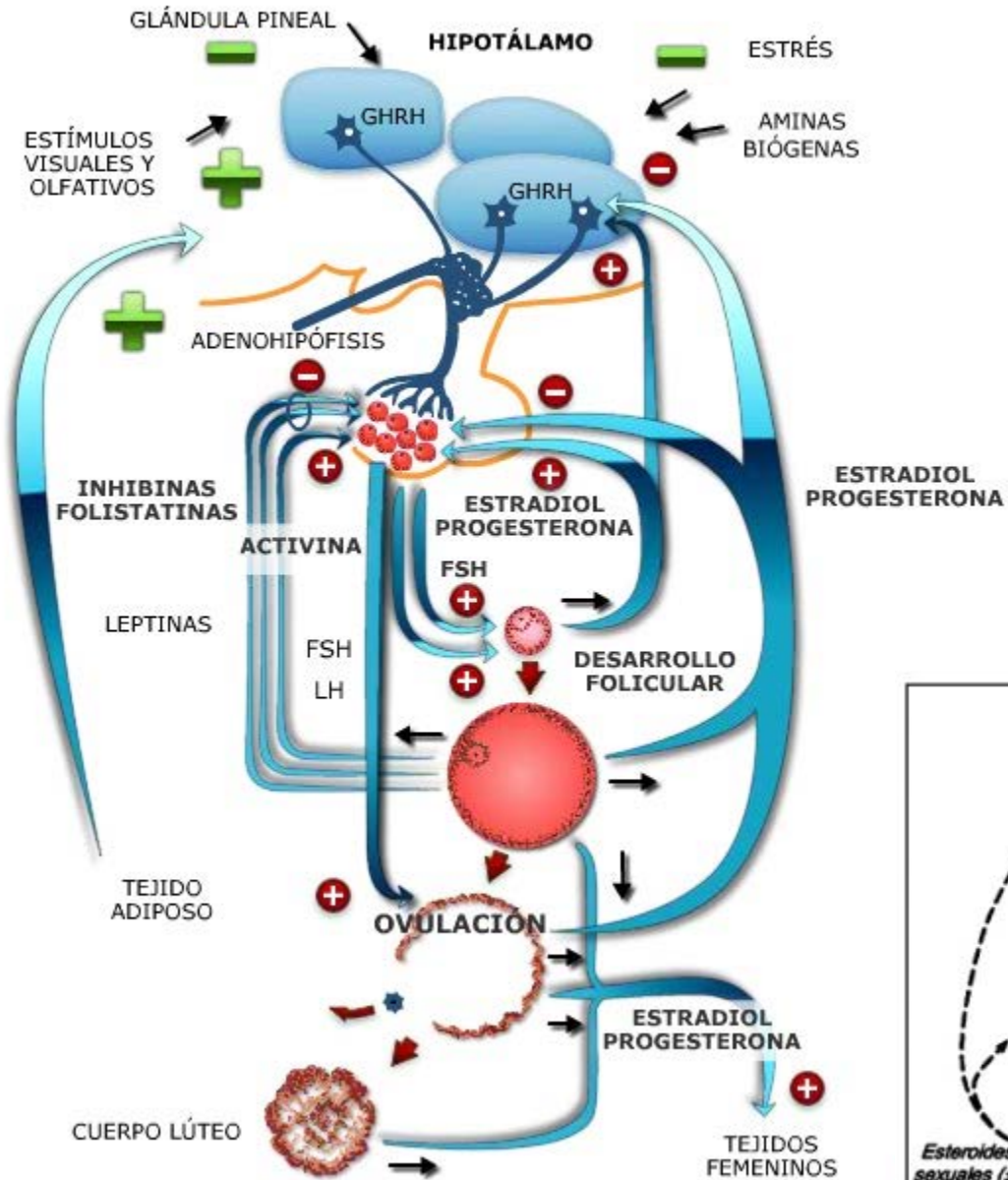
**AGOTAMIENTO**



# PSICONEURIIMMUNOENDOCRINOLOGIA

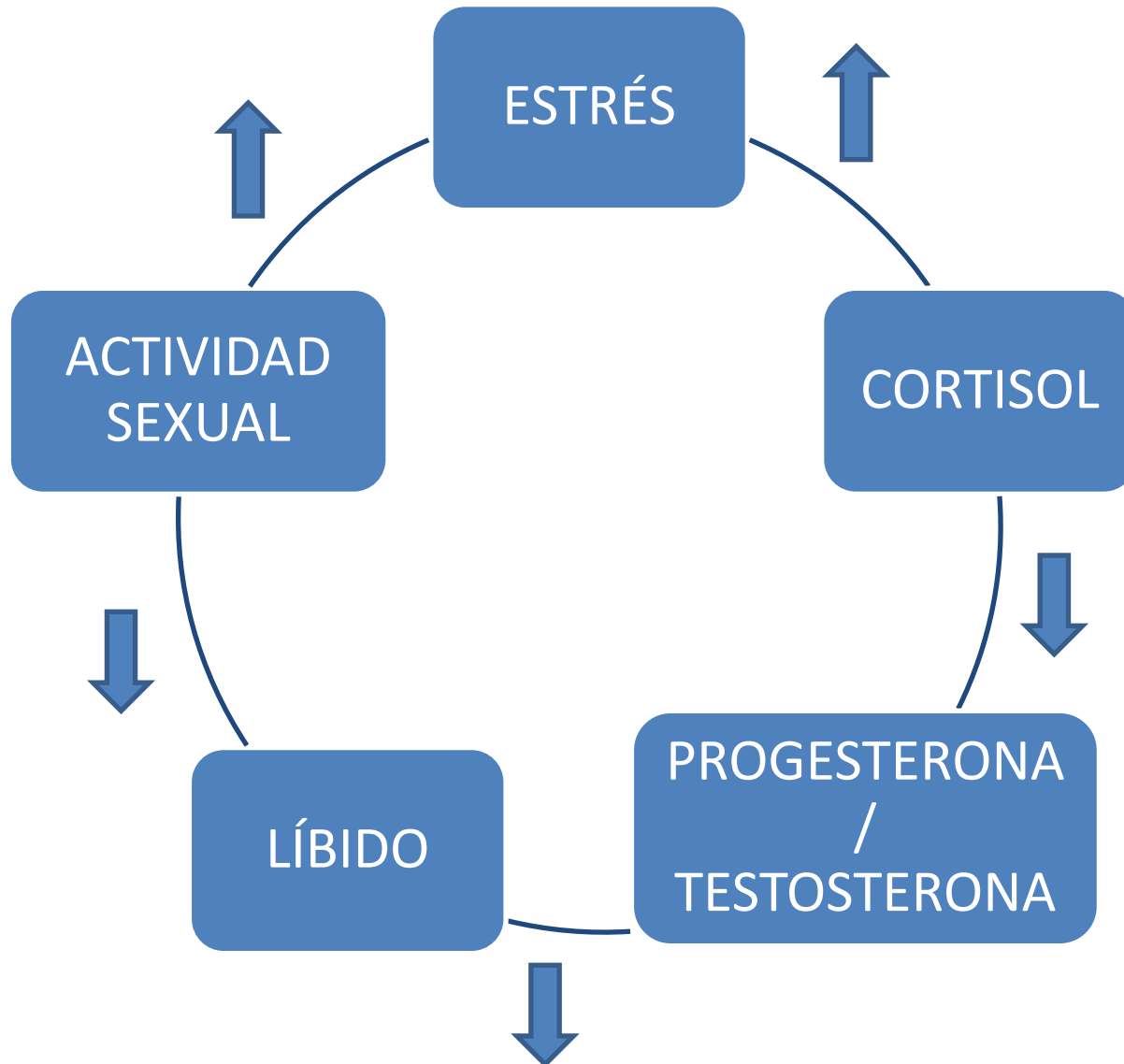
- La Psiconeuroinmunología (PNI) estudia la interacción entre los procesos psíquicos, el Sistema Nervioso (SN), el Sistema Inmune (SI) y el Sistema Endocrino (SE) del cuerpo humano. Trabaja desde una perspectiva interdisciplinar que aglutina diversas especialidades: psicología, psiquiatría, medicina del comportamiento, neurociencia, fisiología, farmacología, biología molecular, enfermedades infecciosas, endocrinología, inmunología, y reumatología.
- El estrés es uno de los principales elementos para el estudio y experimentación científica de la PNI.

# Eje c3rtico l3mbico hipot3lamo hip3fisis gonadal

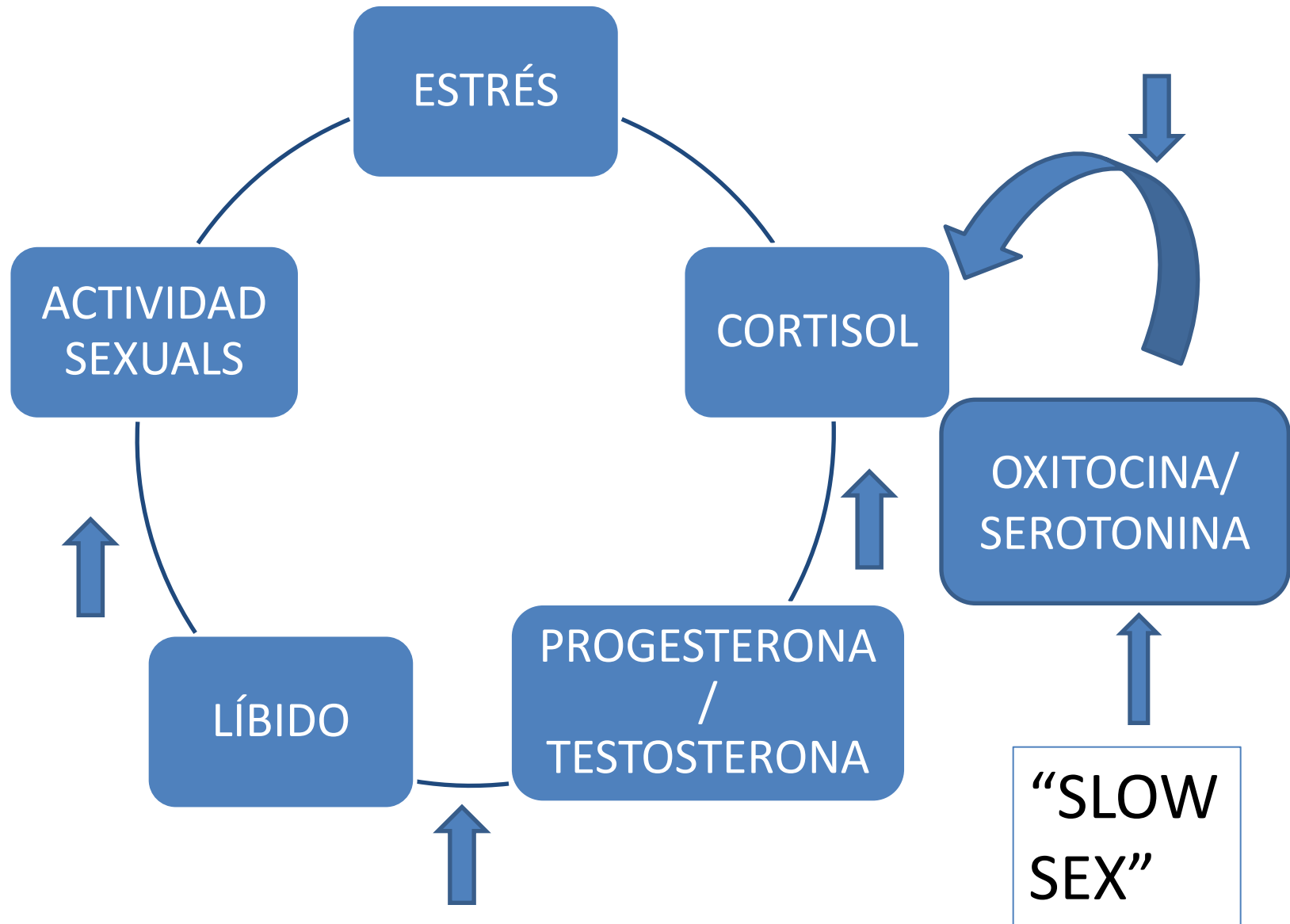




# Hormonalmente...

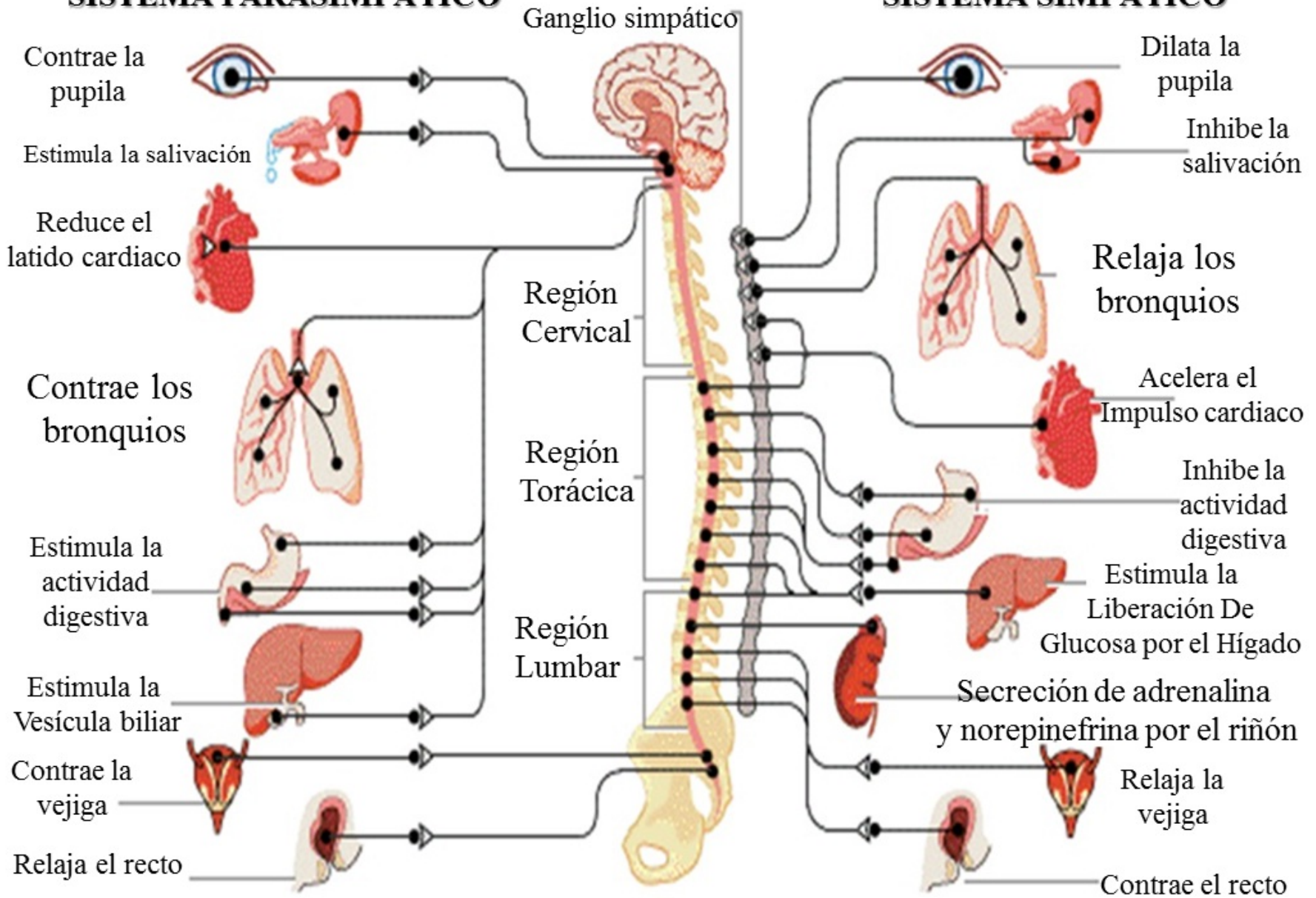


# Hormonalmente...



# SISTEMA PARASIMPÁTICO

# SISTEMA SIMPÁTICO



# Emociones que desencadena el estrés crónico

Intolerancia

Insomnio

Irritabilidad

Sensibilidad

Tristeza

Dificultad  
concentración

Tensión

Agotamiento

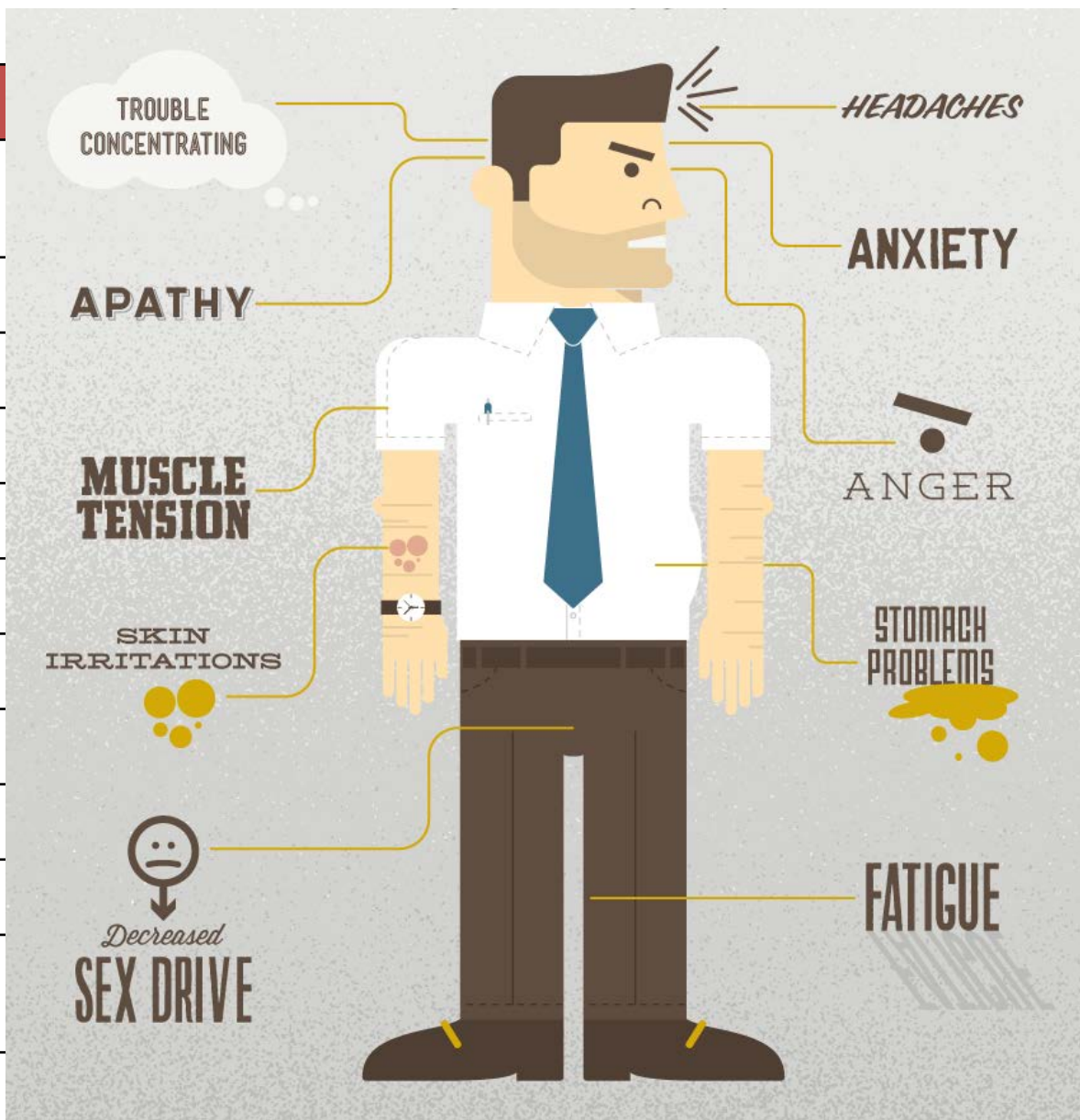
Preocupación

Hostilidad

Apatía

# Patología y estrés

AFECCIÓN
Cerebro
Humor
Saliva
Músculos
Pulmones
Estómago
Intestino
Sist. urinario
Sexualidad
Piel
Energía
Corazón



tos, temblor,
el humor
nta
s
taquipnea
osia, vómitos
sa
rea, anorgasmia
is, erupciones

# Consecuencias a nivel “lÍbido-PsÍquica”

- Desconectamos del presente: Nos quedamos en el pasado y/o preocupados por el futuro.
- Disminución deseo
- Disminución fantasías
- Miedo a no cumplir con las expectativas, ni propias ni las del otro

# Respuesta sexual

Cómo funcionamos?

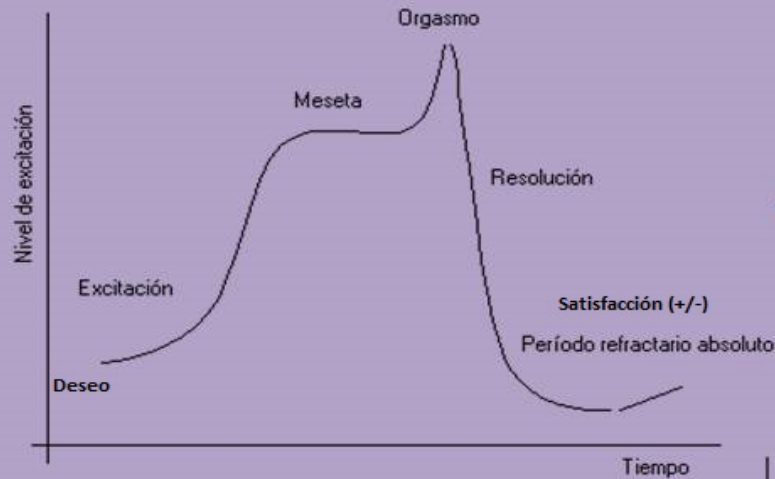
Estudios sobre respuesta sexual:

Masters and Jonshon: 1957-1966

Kaplan: 1975

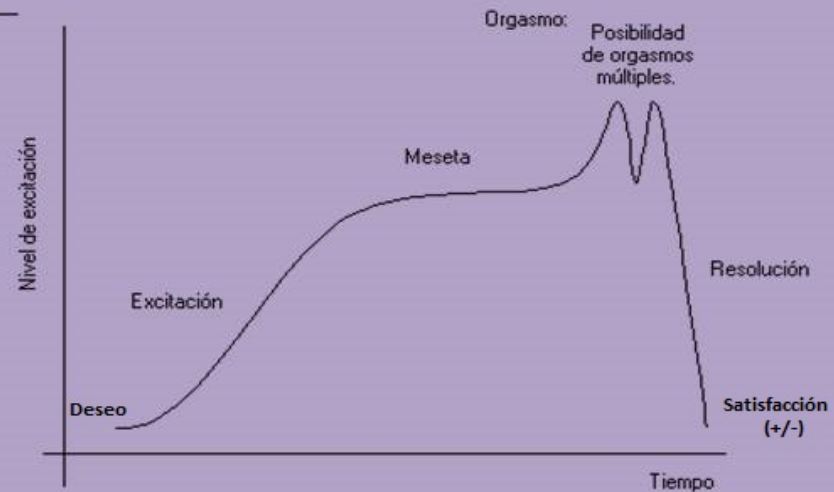
Basson:2001

# Masters and Jonshon: 1957-1966



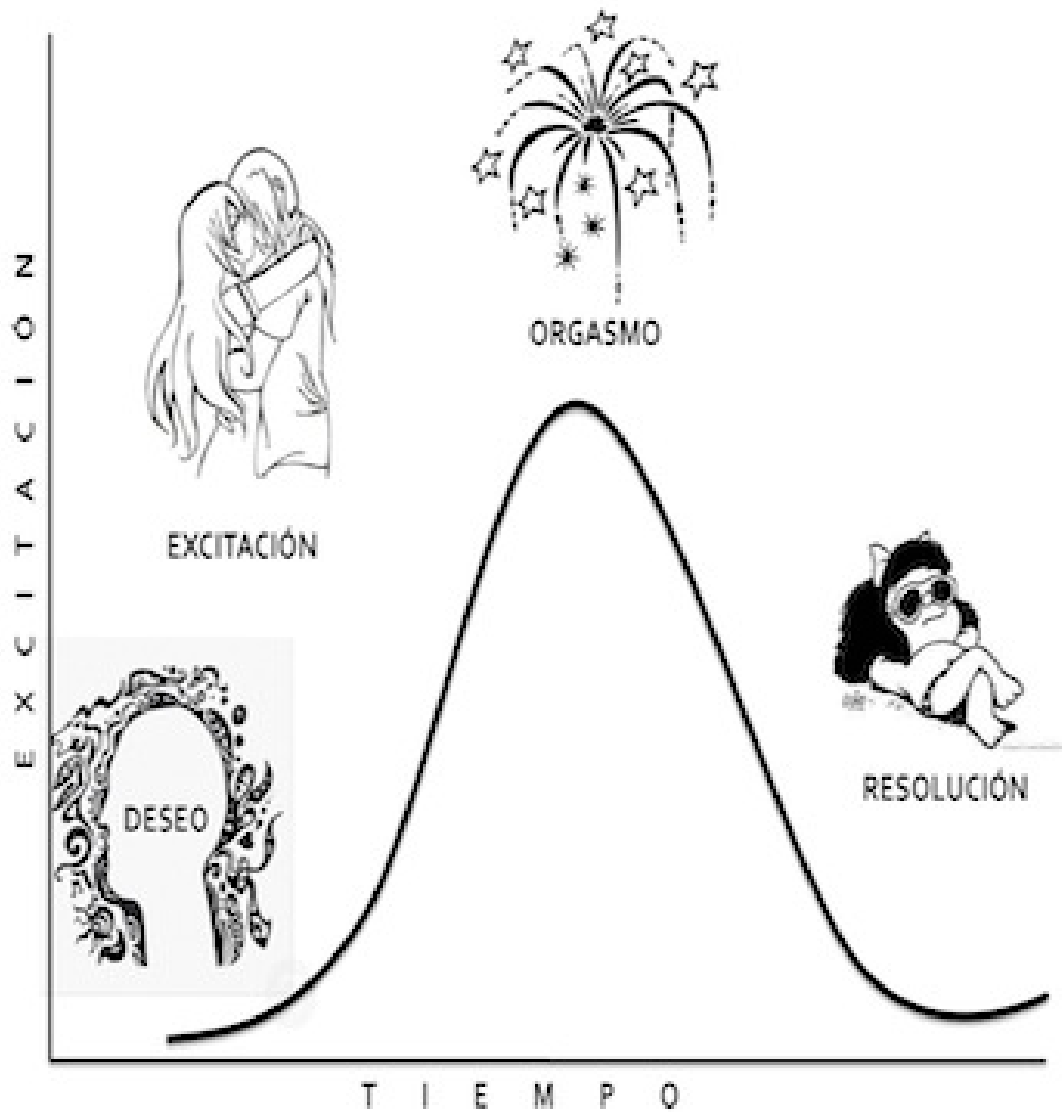
**MASCULINA**

**FEMENINA**

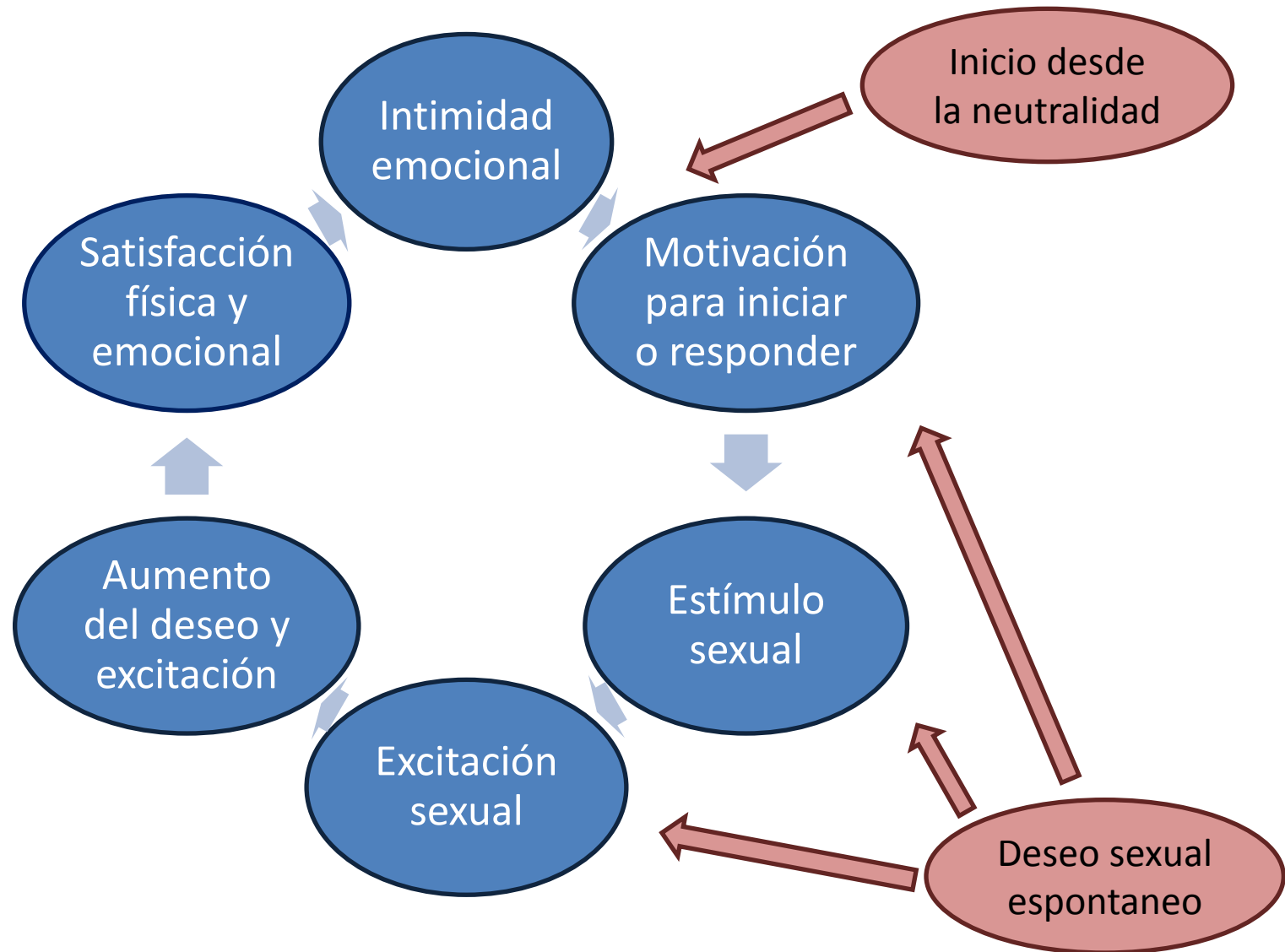




# Kaplan: 1975



# Respuesta sexual de Basson. 2001



# Sexo. Qué es?

- Visualización erotismo: lectura, vídeos...
- Masturbación o autoestimulación
- Petting o caricias
- Estimulación mútua
- Sexo oral
- Sexo anal
- BDSM
- COITO o penetración

# EL PODER DE ABRAZARNOS

(CUÁNTO MÁS, MEJOR)

**ALBOROTA LA OXITOCINA  
Y ÉSTA NOS LLENA DE ALEGRÍA**

**NOS PERMITE  
SER MÁS PACIENTES**

**ES UN REMEDIO PERFECTO  
CONTRA EL ESTRÉS  
Y LA ANSIEDAD**

**FORTALECE LA AUTOESTIMA  
(SOBRE TODO EN LOS NIÑOS)**

**LIBERA DOPAMINA:  
CULPABLE DEL BUEN HUMOR  
Y LA MOTIVACIÓN**



**AYUDA A PONERLE MEJOR  
CARA AL DOLOR O A UN MAL  
MOMENTO**

**COMUNICAS MUCHAS  
EMOCIONES SIN DECIR  
NI UNA PALABRA**

**ES UN SHOT DE FORTALEZA  
PARA EL SISTEMA  
INMUNOLÓGICO**

**BALANCEA NUESTRO  
SISTEMA NERVIOSO**

**ES UNA GRAN MUESTRA  
DE AMOR Y APOYO**

\*Con información del Daily Health Post

- [habitolicious.com](http://habitolicious.com) -

Fortalece defensas  
inmunológicas.

Tonifican tu cara,  
adquieres un brillo  
natural.

## BENEFICIOS al BESAR

Mejora tu  
autoconcepto.

Disminuyes  
dolores  
corporales.



Liberas endorfinas,  
mayor energía  
física y mental.

Antídoto para la  
depresión, ansiedad  
y angustia.

y MÁS...  
*@psicofit*

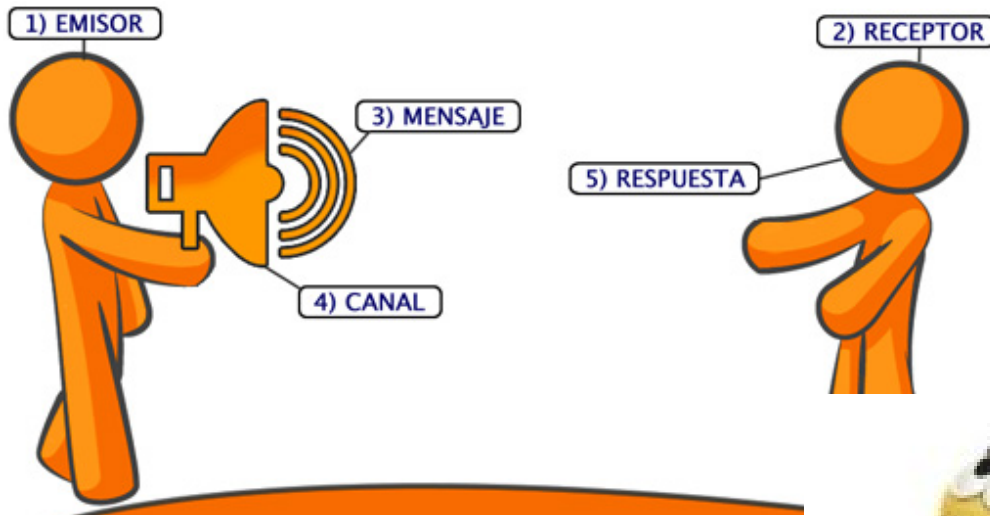
# Final positivo

- Herramientas para llevarse a casa que pueden mejorar el problema
- Técnicamente:
  - Habilidades comunicativas
  - Focalización sensorial
  - Mindfulness
  - Promoción de sexualidad saludable

# Para que estrés no afecte...

- Comunicación efectiva y afectiva
- Romper rutina. Despertar sentidos
- Priorizar sexualidad

# Comunicación efectiva y afectiva





# Para que estrés no afecte...

- Comunicación efectiva y afectiva
- Romper rutina. Despertar sentidos
- Priorizar sexualidad

# Ideas para practicar “slow sex”

- Mantener el sexo como una prioridad  
Reservar espacio en agenda para la intimidad
- Recordar que un encuentro sexual se inicia con los pensamientos, fantasías y deseos.  
El órgano sexual más potente está entre las orejas.
- El deseo sexual no siempre es espontáneo ...  
pero se puede provocar  
Es necesaria una predisposición y centrarse en el momento

# Ideas para practicar “slow sex” II

- Crear el ambiente adecuado.
- Explorar todas las zonas del cuerpo para obtener el máximo placer.
- El placer de mi pareja y el mio son igual de importantes
- No hay prisa. No tenemos objetivo. Disfrutar el momento es el objetivo.
- No olvidar las buenas experiencias, guardarlas en la memoria como un tesoro que fortalece la relación de pareja.

# Errores a evitar durante las relaciones

- Imponerse objetivos

Ej. Orgasmo simultaneo, multiorgasmo, eyaculación femenina...

- No comunicar gustos ni deseos
- Buscar orgasmo femenino sólo con penetración
- Sexo = coito
- Hacer “cosas nuevas” sin haberlas hablado

# Errores a evitar durante las relaciones II

- Pensar que los hombres siempre están preparados.
- Practicar sexo no seguro
- Preocuparse en exceso por el físico
- Fingir el orgasmo

**Y hasta aquí puedo leer...**

**Elegir jugar o no es cosa vuestra**

Mail de contacto: [clotetsexologia@gmail.com](mailto:clotetsexologia@gmail.com)