

# Consecuencias negativas de la falta de autocuidado emocional en la PPL

## Reacciones agudas de estrés:

- ✓ Alta tasa de mortalidad de algunos grupos de personas - suicidio (mayores, enfermos, inmunosuprimidos, etc.).
- ✓ La percepción de deterioro de las unidades de cuidado en su capacidad de asistencia.
- ✓ Experiencias negativas relacionadas al aislamiento y al encierro.
- ✓ La estigmatización social que genera la privación de la libertad.
- ✓ No poder tener contacto continuo con el núcleo familiar (esposa e hijos).
- ✓ Las implicaciones económicas del entorno.
- ✓ Pérdida del empleo o medios de sustento.



## Trastornos de adaptación:

- ✓ Estado de ánimo y afecto depresivo.
- ✓ Síntomas de ansiedad o preocupación general.
- ✓ Sentimiento de incapacidad para afrontar los problemas.
- ✓ Conflictos diferenciales en prisionalización.
- ✓ Conductas Suicidas.

## Todo ello conlleva a:

- ✓ Consumo de sustancias tóxicas como cigarrillo o drogas.
- ✓ Falta de actividad física.
- ✓ Pérdida o exceso de sueño.
- ✓ Falta de higiene personal.
- ✓ Personas negativas.
- ✓ Falta de actividades de recreación o distracción.
- ✓ Aislamiento físico.
- ✓ Agresividad.
- ✓ Trastornos mentales.

