



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Estrés y su influencia en las enfermedades psicosomáticas
(Tesis)

Ivonne Yanina Pimentel Torres

Guatemala, julio 2020

Estrés y su influencia en las enfermedades psicosomáticas

(Tesis)

Ivonne Yanina Pimentel Torres

Licenciada Magda Raquel Gómez (**Asesor**)

Ms.C Glendy Jeannette Pérez (**Revisor**)

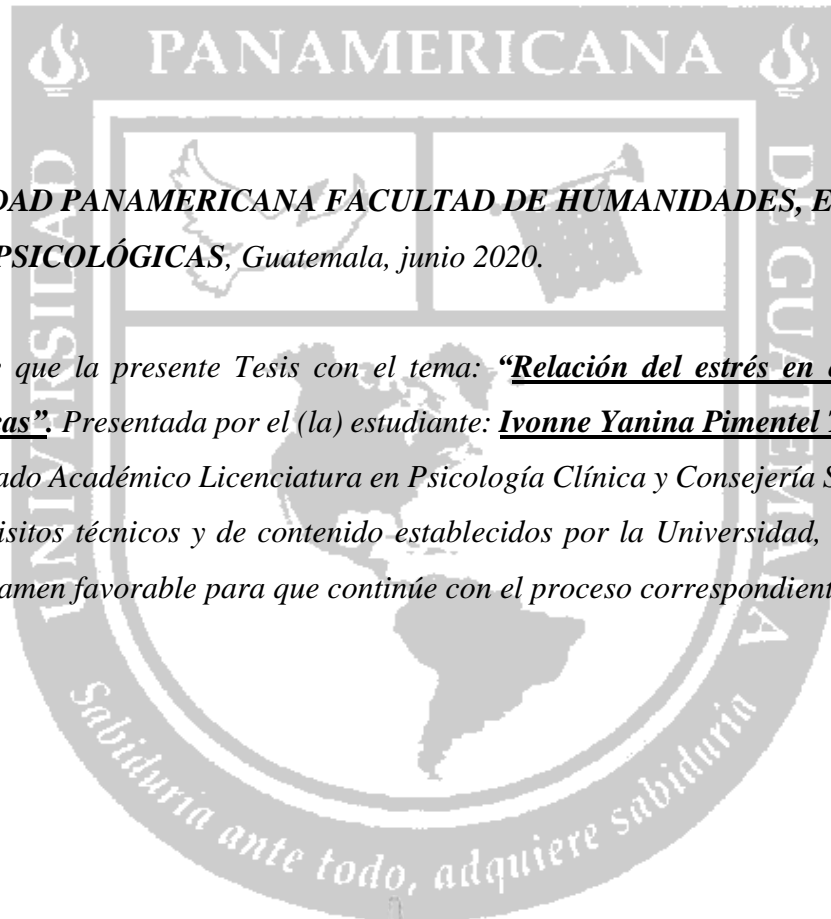
Guatemala, julio 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

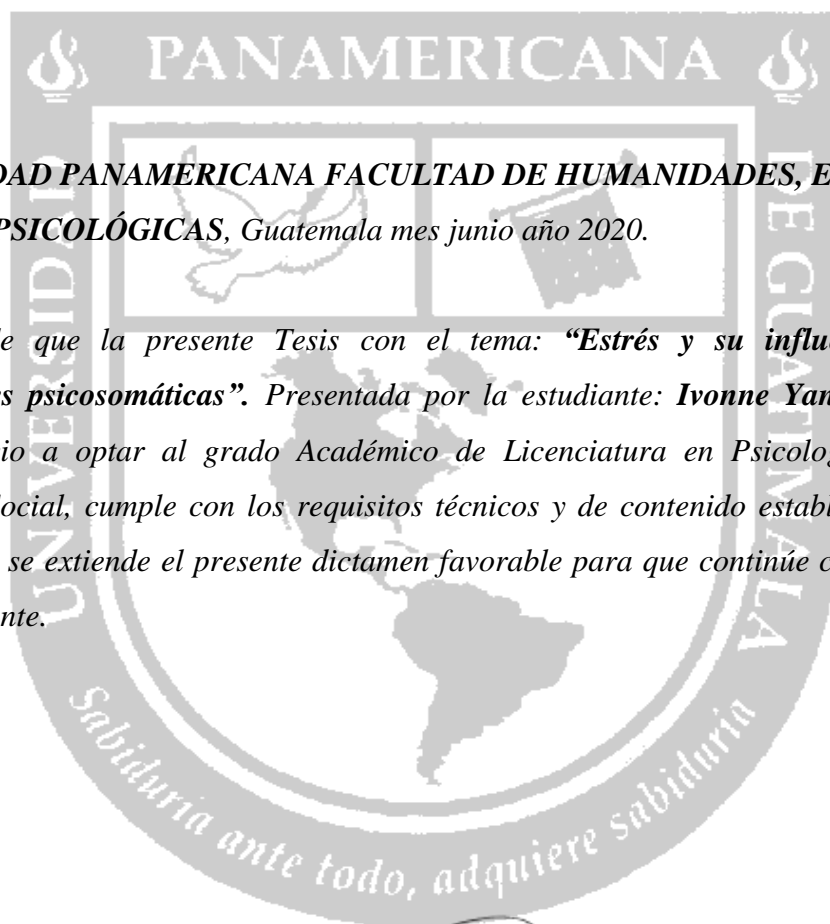
Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Relación del estrés en enfermedades psicosomáticas”**. Presentada por el (la) estudiante: **Ivonne Yanina Pimentel Torres**, previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

Lcda. M. Raquel Custodio
Asesora



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes junio año 2020.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Estrés y su influencia en las enfermedades psicosomáticas”. Presentada por la estudiante: **Ivonne Yanina Pimentel Torres**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

Licda. Glendy Jeanette Pérez Nisthal
Revisor

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020. -----**

En virtud que la presente Tesis con el tema **“Estrés y su influencia en las enfermedades psicosomáticas”** presentado por el (la) estudiante **Ivonne Yanina Pimentel Torres** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.



M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	1
Marco Referencial	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	4
1.3 Justificación del estudio	5
1.4 Pregunta de investigación	6
1.5 Objetivos	6
1.5.1 Objetivo general	6
1.5.2 Objetivos específicos	6
1.6 Alcances y límites	7
Capítulo 2	8
Marco Teórico	8
2.1 Características biopsicosociales de la edad adulta de 40 a 60 años	8
2.1.1 Desarrollo físico	10
2.1.1.1 Menopausia y el climaterio	11
2.1.1.2 Andropausia	12
2.1.2 Desarrollo psicosocial	13
2.1.2.1 Generatividad y estancamiento	15
2.2 Estrés	15
2.2.1 Estrés en edad adulta	18
2.2.2 Signos y síntomas	19
2.2.3 Áreas afectadas por estrés en la edad adulta	20
2.3 Enfermedades psicosomáticas en personas adultas	22

2.3.1 Tipos de enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas adultas	23
2.3.2 Ansiedad y depresión causas psicosomáticas	28
Capítulo 3	33
Marco Contextual	33
3.1. Método	33
3.2. Tipo de investigación	33
3.3 Instrumentos de la investigación	33
3.4. Procedimiento	34
Capítulo 4	35
Presentación y discusión de resultados	35
4.1 Presentación de resultados	35
4.2 Discusión de resultados	45
Conclusiones	47
Recomendaciones	48
Referencias	49
Anexos	52

Tabla de Gráficas

Gráfica No. 1	
¿Con qué frecuencia se molesta por algún suceso inesperado?	35
Gráfica No. 2	
¿Con qué frecuencia siente que no puede controlar cosas importantes en su vida?	36
Gráfica No. 3	
¿Con qué frecuencia se siente cansado, nervioso o estresado?	37
Gráfica No. 4	
¿Con qué frecuencia siente que las cosas le salen bien?	38
Gráfica No. 5	
¿Con qué frecuencia confía en sus capacidades para manejar sus problemas personales sin que afecten su salud?	39
Gráfica No. 6	38
¿Con qué frecuencia puede controlar los motivos de irritación en su vida sin que afecten su salud	
Gráfica No. 7	41
¿Con que frecuencia descubre que su salud se ve afectado, porque no puede controlar todas las cosas que tienen que hacer?	
Gráfica No. 8	42
¿Con que frecuencia se siente que está manifestándose síntomas en su cuerpo a causa del estrés?	
Gráfica No. 9	43
¿Con que frecuencia se molesta, le afecta emocionalmente por cosas que están fuera de su control	
Gráfica No. 10	44
¿Con que frecuencia siente que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas y se manifiestan en enfermedades?	
Gráfica No. 11	
Resultado global de las encuestas, de 30 adultos sobre la influencia del estrés	45

Resumen

En el capítulo 1 se presenta los antecedentes de la investigación sobre la relación del estrés en las enfermedades psicosomáticas que es un tema que ha sido abordado por el impacto en la población adulta de mujeres y hombres de edades entre 40 y 60 años. A través del abordaje documentado y de campo en la realización de las encuestas y entrevistas realizadas enfocadas en la problemática del estrés y sus afecciones en la salud.

En el capítulo 2, en el marco teórico se encuentra el enfoque biopsicosocial con referencia a la edad adulta en rango de 40 a 60 años se enfoca en la salud de las personas a partir de la integración de los factores biológicos, psicológicos y sociales, considerando que la conexión entre cuerpo y mente y el contexto para el tratamiento de enfermedades, trastornos y discapacidades.

En el capítulo 3 se trabaja la evaluación y elección del método a utilizar para la aplicación de las herramientas de investigación, en la presente tesis se utilizó el método mixto, y el instrumento de encuesta por medio del cual se harán procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación que implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos.

En el capítulo 4 se realiza la presentación y discusión de los resultados de la investigación de campo, se logró obtener información importante sobre algunas afirmaciones basados en el tema de la influencia del estrés en las enfermedades psicosomáticas en población adulta, siendo uno de los temas de atención, siendo una problemática a nivel mundial, ya que se postula en la investigación todos los mecanismos integrativos, que considera la mente, el cerebro y el cuerpo.

Introducción

La importancia de dar a conocer la relación del estrés en las enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años es básicamente el foco de atención en la investigación presentada, desarrollando varios temas que son objetos de atención y que se evidencia el impacto del estrés en las vidas de los seres humanos en ambos sexos y como las emociones, los aspectos externos, los sistemas fisiológicos de cada organismo operan de una manera interactiva, se modulan entre sí y se autorregulan.

Incluyendo los sistemas de mayor comunicación del organismo, como el sistema nervioso, el sistema endocrino, y el sistema inmune, que conjunto a estímulos regulan y forman una red funcional adaptativa. Agregando también los órganos que detectan los estímulos a causa del estrés, como lo son los sentidos y el psiquismo, ya que alertan, examinan o monitorean el ambiente o el entorno; detectando estímulos siendo desafíos, amenazas o peligros, externos o internos, activando las vías de comunicación en el ser, como señales químicas bidireccionales mediante la producción de señales químicas, estas llegan al cerebro y así se dan las respuestas neuroendocrinas, emocionales y conductuales.

Las respuestas desarrollarán en afrontamiento psicológico y corporal, lo que detona las manifestaciones emocionales de los factores estresantes que pueden afectar significativamente la salud y el desarrollo de enfermedades psicosomáticas a causa de la influencia del estrés desequilibrando finalmente la adaptación en el entorno presente.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1 Antecedentes

Los antecedentes forman parte de diversas fuentes provenientes de áreas académicas formales y confiables que aportan los datos al estudio ya sea cuantitativo o cualitativo. Siendo trabajos académicos, publicaciones científicas, investigaciones institucionales, tales como se mencionan a continuación:

En el campo de la psicología los temas como el estrés y su influencia en las manifestaciones de enfermedades son objetos de atención, ya que muchas personas con padecimientos físicos y emocionales a causa del estrés no comprenden la raíz o desencadenante de sus signos y síntomas.

En la actualidad con respecto a los trabajos previos de investigación sobre el tema en estudio del estrés, y su influencia en las enfermedades psicosomáticas, se manifiesta con una tendencia a problemas emocionales, físicos, afectando las áreas sociales, de pareja, relaciones interpersonales y detonando en enfermedades que son objeto de atención para la salud mental.

Albín (2014), refiere: “El estrés y enfermedades psicosomáticas, refiriendo que hay que considerar dos tipos de factores intervinientes, la primera que serían los factores del individuo, que analizan la respuesta corporal y psico-emocional y los factores del ambiente”. Refiriéndose a todas las circunstancias físicas, emocionales o sociales, capaces de generar estrés en la población en general, dando un enfoque psicológico, a los tratamientos y las estrategias de prevención para la confrontación asertiva.

Claudio Orellana, Decano de la facultad de psicología, de la universidad San Sebastián de Chile (2013), afirma: “Las presiones laborales, el desarrollo profesional y las exigencias sociales son algunas de las situaciones a las que nos vemos sometidos, las que, de no saber llevar, pueden

desencadenar reacciones biológicas desfavorables para la salud.” Además, hace mención del estrés crónico o el estado de estrés como un estado emocional, y como se puede evitar el daño causado por el estrés.

Refiriendo en las enfermedades psicosomáticas, el factor más importante en su génesis, desarrollo o cronificación es el estrés como estado emocional; es decir el sostener aquellos pensamientos o atribuciones que hacen que el ser humano se vea a sí mismo como víctima de las circunstancias y no como protagonista. En donde las situaciones pueden salirse de control y crear disfunciones en las áreas importantes de la vida de la persona afectada.

En el artículo de la revista Muni salud, Manuel Velázquez (2019), refiere que la dolencia psicosomática es una de las formas en la que el nuestro inconsciente pone en manifiesto una dolencia o conflicto emocional. Así como una enfermedad física puede afectar nuestro estado de ánimo, y los factores del estrés personal también pueden afectar nuestro estado de equilibrio físico.

En relaciones con el estado de ánimo y mantenerse en el mismo podría crear signos y síntomas para su evaluación del inicio de algún trastorno afectivo o del estado de ánimo. Producido por un estrés o estresores que no puedan sobrellevarlos.

De acuerdo con la INACIF, Daño psicológico como diagnóstico forense, (2018), Licda. Claudia Lisseth Castañeda Villeda, diplomado forense, Universidad de San Carlos de Guatemala y M.A Mayra Lisbeth Psicóloga y Magister en Consejería clínica e Intervención social en salud mental, Universidad de Panamericana de Guatemala, afirman que:

Según el modelo psicosocial, luego de un acontecimiento de estrés, traumatogénico, aparece una crisis inesperada, por el impacto psicológico ya que coloca en riesgo la integridad somática y psicológica de la persona, por ser un suceso de que ocasiona una pérdida y estrés.

Es importante que el profesional de la salud mental, evalúe el impacto del estrés en la vida y contexto de las personas atendidas en todas las áreas como laborales, sociales, interpersonales y familiares, ya que el estrés se puede dar por diversas manifestaciones.

También el estrés creado por la mente, somatizando las enfermedades por causas emocionales, puedan crear nuevas enfermedades con raíz emocional desproporcionada, mencionado en DSM-IV, como trastornos hipocondríacos, ahora como trastornos de conversión en DSM-5, con las manifestaciones somáticas con sus signos y síntomas.

Suzanne O'Sullivan, neuróloga, revista el país (2016), refiere: "Cuando la mente es la que crea la enfermedad, en su libro todo está en tu cabeza, a los pacientes que tiene trastornos psicósomáticos, y que sufren síntomas físicos de enfermedades que no tienen", menciona que es importante hacerles entender que el origen de sus males es un problema psicológico que no está resolviéndolo bien, pero que los pacientes no suelen aceptar este diagnóstico.

"Tienen un estrés mental del que no son conscientes y alguien les está obligando a enfrentarlo. Esos síntomas son una manifestación del organismo: tu cuerpo te está diciendo que algo no va bien dentro de ti y que no lo estás viendo", relata la neuróloga.

En el Artículo de ISEP Instituto Superior de Estudios Psicológicos (2018) la Dr. Suzanne O'Sullivan, experta en el Royal London Hospital, Reino Unido, hace referencia sobre las enfermedades psicósomáticas indicando que una de cada tres personas debe manejar el dolor que esta les causa y es tan real que pueden convertirlo en problemas de atención médica grave.

En el artículo en SOTT.net, La ciencia del espíritu, el autor Alejandro Martínez Gallardo, (2016) comenta: "Es posible que la mayoría de las enfermedades están relacionadas con el estrés o factores psicósomáticos y dan origen a algunas de las enfermedades, el desencadenante por un evento de estrés, trauma, alianzas con los padres y bloqueos energéticos" a este respecto se puede inferir que el manejo del estrés , las presiones de la vida cotidiana deben ser manejadas de tal manera que las personas reconozcan las señales del cuerpo para saber tomar el control de las emociones.

Estas señales como traumas, bloqueos emocionales, eventos estresantes las detecta el organismo como amenazantes, situaciones peligrosas, de riesgo o crisis por desastres naturales, son factores contribuyentes al aumento de estrés y de enfermedades aledañas afectando el sistema inmune y psicosomático del individuo.

“El trabajo en exceso podría ser la causa de depresión y ansiedad, por otro lado, dejar de trabajar implica una pérdida de estabilidad económica que no muchas personas pueden costear”. OMS, (2019)

Siendo el estrés por exceso de trabajo, provocando en algunas ocasiones deterioro en el funcionamiento a causa de las excesivas cargas laborales, un índice alto de horas de trabajo y poca recreación, afectando otras áreas importantes como las familiares o sociales, al igual que cuando hay desempleo o despido, estas pérdidas laborales afectan, provocando inestabilidad y aumento de estrés.

1.2 Planteamiento del problema

El problema se aborda como resultado de la investigación sobre el estrés y su influencia en el funcionamiento de la salud mental, física y repercusiones a nivel personal y social de las personas que lo padecen y como el resultado del mal manejo de este puede impactar negativamente y desarrollar signos y síntomas somáticos en las personas afectando diferentes áreas que impiden el desenvolvimiento y desarrollo del individuo.

A partir del conocimiento de la realidad del estrés como un problema actual y que este se manifiesta en todos los niveles sociales, se está por investigar, las situaciones percibidas en el entorno podrían crear estrés y las medidas preventivas para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, que se manifiesten a raíz del estrés y su impacto.

Por ello, se plantea la influencia del estrés en las enfermedades psicosomáticas, luego de haber desarrollado un proceso de indagación, reflexión, análisis, lectura y delimitando en que el estrés y los estresores, pueden exceder la capacidad de que las personas puedan sobrellevarlos y la capacidad del ser humano a adaptarse a cambio que estarían fuera de su control, provocando un desarrollo de mecanismos de defensa los cuales puedan percibir como peligro y que se desencadenen enfermedades somáticas.

El buen desarrollo del manejo del estrés impactara en beneficio en pro de la salud mental, física y psicosocial de las personas. En la investigación sobre la influencia del estrés en las enfermedades psicosomáticas, se realizará en base científica y se irá desarrollando, los temas que son objeto de atención y que pueden afectar la salud mental de las personas en aspectos emocionales, físicos en su contexto social.

La población a la que se enfocará será en población adulta mujeres y hombres de 40 a 60 años. Y se estudiarán las posibles causas de las enfermedades psicosomáticas y la influencia del estrés en esta población, también los fenómenos, conductas y características que permiten identificar el problema que son objeto de estudio.

1.3 Justificación del estudio

Hans Selye, (1935), el padre de la concepción del estrés como se conoce hoy en día introdujo el concepto de estrés como: “Síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.”

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación hace frente a la necesidad de dar a conocer que el estrés es catalogado como una de las mayores enfermedades que tienen influencia en detonar enfermedades psicosomáticas, en población de mujeres y hombres de 40 a 60 años, afectando el sistema nervioso central principalmente, causando deterioro en la salud.

Así mismo, concientizar sobre el impacto que provoca el manejo inadecuado del estrés y su impacto en el desempeño laboral, social y personal debido a las enfermedades psicosomáticas.

El resultado será proporcionar herramientas para contrarrestar los altos niveles de estrés que son provocados por factores externos y las formas de contrarrestar los efectos nocivos y poder mejorar el resultado, minimizando el impacto en las enfermedades psicosomáticas que se pudieran desencadenar.

1.4 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación del estrés en las enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Identificar la relación del estrés en enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años.

1.5.2 Objetivos específicos

- Analizar las características biopsicosociales de la edad adulta.
- Identificar los factores de estrés y sus efectos para que se desarrollen las enfermedades psicosomáticas.
- Analizar el impacto de las enfermedades psicosomáticas, causadas por estrés.

1.6 Alcances y límites

Dentro de los alcances es indagar la información sobre la influencia del estrés en las enfermedades psicosomáticas, este estudio permitirá establecer si los factores del estrés pueden reducirse para una mejora en la salud mental y física y así poder hacer una propuesta con una nueva visión sobre la importancia de la salud y los desencadenantes psicosomáticos causados por el estrés y así dar herramientas que ayuden a bajar las causas que produce el estrés y cómo afrontarlo.

Los límites como el tiempo, en la aplicación de entrevistas y encuestas en la población adulta de mujeres y hombres de 40 a 60 años. La resistencia por parte de la población en el reconocimiento de los efectos del estrés y su influencia en las enfermedades psicosomáticas, encontrar las enfermedades específicas y sus efectos causados por estrés.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Características biopsicosociales de la edad adulta de 40 a 60 años

El concepto de los factores biopsicosociales hace referencia al prefijo, bio, haciendo alusión a la vida; Psico, a la psicología; social, a lo vinculado a la sociedad, por lo tanto, integra cuestiones biológicas, psicológicas y sociales. Aquellas condiciones que se manifiestan en diferentes áreas del individuo como el área social, laboral, familiar, emocional, la salud física la integridad de cada persona.

El enfoque biopsicosocial con referencia a la edad adulta en rango de 40 a 60 años se enfoca en la salud de las personas a partir de la integración de los factores biológicos, psicológicos y sociales, considerando que la conexión entre cuerpo y mente y el contexto para el tratamiento de enfermedades, trastornos y discapacidades.

La medicina, la psicología y la sociología se conjugan en el modelo biopsicosocial, considerando los factores del impacto del estrés, debilitando el sistema inmunológico al secretar químicos como el cortisol, también inhibe la producción de citosinas, que son las proteínas encargadas de la comunicación intercelular y de regular los mecanismos de inflamación. Siento un factor alarmante en desequilibrio para la homeóstasis del ser humano provocando enfermedades psicosomáticas.

Los factores socioculturales también desempeñan una función al causar y agravar trastornos relacionados con el estrés. Por ejemplo, vivir en un ambiente hostil, ambiente social duro que amenace la seguridad integral de las personas, interfiere con el establecimiento de relaciones sociales e implica niveles altos de conflicto, abuso y violencia, son condiciones relacionadas con la posición socioeconómica baja.

El término estrés psicosocial se refiere a las situaciones sociales y estados psicológicos tales como conflictos, frustraciones, pérdidas o amenazas que se pueden activar emociones y producir cambios fisiológicos.

Esta sería una de las formas de las manifestaciones del estrés y cómo actúa a través de la actividad simbólica y de las emociones que se producen de forma dañina como las temperaturas extremas, microorganismos patógenos y los traumatismos físicos. Sabiendo que los efectos de la salud dependen de la capacidad de las personas de contener las situaciones de estrés y del apoyo social con que cuenta.

La teoría del estrés y la relación con los eventos traumáticos de la infancia también generan un impacto en la adultez, la adversidad, el estrés temprano, da forma o modula los sistemas y la respuesta de estrés manera persistente, lo que habrá de colaborar o participar en las enfermedades del adulto.

Bonet, (2013) afirma: “Las transformaciones que se producen en el programa de desarrollo, modificando sistemas y procesos como el metabolismo, incrementan el riesgo.” En el caso de la programación se da a conocer, como las situaciones de cada sujeto tienden a crecer y manifestarse, evidenciándose con estudios, demuestran que el estrés temprano pudiera desarrollarse y modificar el sistema y generando efectos; sería como las huellas del estrés temprano del adulto.

La exposición crónica al estrés de un ambiente así puede conducir a niveles altos de cortisol crónicamente más elevado, pero también a la forma paradójica, una capacidad reducida para responder a nuevas amenazas y desafíos.

Factores de expresión emocional, la inhibición de la expresión emocional parece ser otro ingrediente clave en la relación de la influencia del estrés en el desarrollo de las enfermedades psicosomáticas, y el buen funcionamiento de psicológico y la salud mental. Las sensaciones de impaciencia, irritabilidad o presión para conseguir hacer algo están en riesgo de desarrollar

problemas cardiacos. Si la supresión emocional es poco sana, parece razonable concluir que expresar la emoción es benéfico para el bienestar físico y mental.

Violencia, tabaco, silencio y muerte, la violencia laboral ha llevado a considerar que muchos de los problemas se relacionan con los ambientes de trabajo que deterioran la salud, tal es, el caso de críticas, amenazas repetitivas, humillaciones, violación de derechos, en algunos casos este es un detonante que puede provocar desesperación y hasta suicidio.

También cabe mencionar que el estrés psicosocial, puede condicionar los sistemas fisiológicos, sensibiliza el mecanismo inflamatorio y permanece estable a lo largo del tiempo hasta su adultez.

2.1.1 Desarrollo físico

La salud y el desarrollo físico en las personas de edad adulta, algunos cambios psicológicos son el resultado del envejecimiento no biológico y la composición genética factores conductuales y de estilos de vida arrastrados desde la juventud pueden arrastrar la probabilidad cambios físicos. En el mismo sentido los hábitos de salud, higiene, resolución de conflictos de forma asertiva, manejo del estrés incluye en los años siguientes.

Desde la adultez temprana a la edad media, los cambios sensoriales y motrices son casi imperceptibles hasta que a la edad de 45 años pudieran manifestarse, los cambios de visión o reflejos ya no son tan rápidos como lo eran años atrás.

La pérdida gradual del oído, la sensibilidad al gusto y al olfato comienza a perderse a la mitad de la vida, cuando las pupilas gustativas pierden sensibilidad y se reduce el número de células olfativas. Los alimentos parecen más sosos, las mujeres retienen estos sentidos a más que los hombres, pero tienen diferencias individuales. Por lo regular la destreza se deteriora después de los 40.

La fuerza y la coordinación declinan de manera gradual desde su máximo a los 45 se advierte una pérdida de fuerza muscular de 10 a 15% y a los 60 se pierde la fuerza máxima. La explicación es la pérdida de fibras musculares sustituida por grasa. Los cambios en el aspecto se hacen notables a mitad de la edad adulta se va perdiendo tersura, y suavidad, la pérdida ósea se acelera entre los 50 y 60 años es dos veces más rápida en las mujeres que en los hombres ay a veces produce osteoporosis.

También baja la producción de melanina, podría ver aumentó de peso y la reducción de estatura producidas por que se encojen los discos vertebrales.

Las paredes arteriales se engrosan y adquieren gran rigidez, a finales de los 50 e inicio 60 se vuelven comunes las enfermedades cardiacas. Muchas personas de edad adulta sufren poco o ningún deterioro del funcionamiento orgánico.

2.1.1.1 Menopausia y el climaterio

El proceso que se define como menopausia o climaterio se plantea así: “Ocurre cuando una mujer deja de ovular y menstruar de manera permanente y no puede concebir un hijo; en general. Se da por ocurrida después del último periodo menstrual., en promedio ocurre entre los 50 y 52 años.” (Avis y Crawford, 2006).

Es un proceso que se llama transición menopáusica, desde mediados de los treinta y mitad de los cuarenta la producción de óvulos disminuye y los ovarios producen menos de la hormona femenina estrógenos. El periodo de tres a 5 años durante el cual la producción de hormonas y óvulos decae, antes y durante el primer año que sigue a la menopausia se llama perimenopausia, también conocida como climaterio o cambio de vida.

Durante la premenopausia la menstruación se irregulariza, con menos flujo que antes y más tiempo entre periodo menstruales, antes de que cesen por completo. El tiempo de la menopausia varía mucho, pero la mayoría de las mujeres la experimentan entre los 45 y 55 años.

La menopausia puede como un signo de una transición a la segunda mitad de la vida adulta, un tiempo de cambio de papeles mayor independencia y crecimiento personal.

Signos y síntomas de la menopausia, muchos síntomas atribuidos a la menopausia podrían tener otras causas, muchas veces con el envejecimiento natural, los síntomas que más señalan son bochornos, sudoración nocturna, sensaciones súbitas de calor que ocurren en el cuerpo, que se debe a cambios erráticos de las secreciones hormonales que afectan los centros cerebrales del control de la temperatura.

Sea comprobado que la baja concentración de estrógenos afecta el deseo sexual de las mujeres, en algunas mujeres resulta doloroso el coito debido al adelgazamiento de los tejidos vaginales y la lubricación inadecuada. En esta época muchas mujeres pasan por cambios difíciles y papeles relaciones y responsabilidades, los cuales afectan un estado mental y pueden ser afectadas por el estrés.

Por lo tanto, las investigaciones apuntan que el síndrome menopáusico podría estar relacionado con otros cambios naturales como el envejecimiento no tanto por la menopausia en sí también podría reflejar cambios de ideas sociales, de las mujeres y del envejecimiento en cultural en que las mujeres lo consideran positivo o en las que las mujeres de edad adquieren poder social, religioso o político después de ella. Los cambios físicos pudieran afectar en la densidad ósea y el funcionamiento del corazón después de la menopausia puede afectar la salud, física y mental de las mujeres.

2.1.1.2 Andropausia

Este es el término que se utiliza para describir los síntomas y signos asociados a una declinación gradual de la secreción de testosterona, lo que ocurre durante el envejecimiento en los hombres. A este fenómeno se le ha llamado también climaterio masculino, climaterio viril, menopausia masculina, viropausia o síndrome de declinación de andrógenos en el envejecimiento masculino, deficiencia androgénica en el envejecimiento masculino (ADAM,2006)

Otro factor que se debe tomar en cuenta en los hombres es el conteo de los espermatozoides, lo que reduce la posibilidad de la concepción, también la calidad genética disminuye. Ser padre a edad tardía pudiera ser a causa de problemas congénitos y otras condiciones indeseables. La reducción de la testosterona ha asociado con reducciones de la densidad ósea y masa muscular, así como la disminución de la energía, menor impulso sexual, irritabilidad y ánimo deprimido. Los bajos niveles de testosterona también se han vinculado con diabetes y enfermedades cardiovasculares y puede aumentar la mortalidad.

La caída de la testosterona no significa la caída de la sexualidad sin embargo algunos hombres de edad media sufren de problemas de disfunción eréctil o impotencia. Dentro de la influencia del estrés en los hombres muchas veces se manifiestan las causas que no son fisiológicas, sino manifestaciones de estrés, como la monotonía, preocupación por los problemas de negocios o económicos, cansancio mental o físico, depresión, ansiedad, incapacidad de darle importancia al sexo, no tener pareja, miedo de no alcanzar el orgasmo o erección.

2.1.2 Desarrollo psicosocial

Gómez (2011), al tratar de hacer una prospectiva respecto al uso conceptual y metodológico de temas relacionados con el orden psicosocial, llega a conclusiones polémicas, complejas y hasta catastróficas respecto a los conceptos de salud, salud mental, estrés, factores psicosocial y enajenación.

Esto permitirá una posible manipulación ideológica conceptual desde las más altas esferas de las instituciones internacionales para abordar los factores psicosociales, lo cual de manera eventual permitiría al investigador, teórico o curioso llevar a cabo acciones eficaces con conceptos razonados de vida integral. En este sentido, también descubre el manejo equivocado entre lo social como componente de la salud.

También, Gómez propone un análisis de la salud mental, el cual más allá de la enfermedad se considera la convivencia y subjetividad; y considere a los psico trastornos como parte de una degradación de la integridad humana, ya que enfocarse a la mentalidad acrítico de los conceptos médicos usados en la medicina, psiquiatría e inclusive psicología. La importancia de no hacer una separación de las vinculaciones tanto en el aspecto fisiológico de lo emocional y lo cognitivo.

De igual manera se expone la negativa a utilizar conceptos como factores, vectores o valencias, los que según pertenecen a ámbitos psico-naturales; por lo que se antepone la necesidad de una redefinición haciendo mención más allá de sus definiciones económicas, filosóficas, sociológicas, antropológicas, entre otras, rechazo a la subestimación hacia el entorno y hacia los propios individuos como una ideología a favor de la globalización neoliberal economía de la manipulación de la mentalidad.

Aiken, (1998) comenta: que el desarrollo en la adultez, aunque los rasgos de personalidad pueden establecerse a lo largo del curso de la adultez, es claro que existen ciertos retos para el desarrollo como el realizar o impulsar una carrera universitaria, modificar las relaciones con los propios padres, lograr la intimidad con la pareja o en las relaciones amorosas, manejar el embarazo, y la paternidad, enfrentar la enfermedad y la incapacidad y prepararse para la muerte.

El modelo biopsicosocial tomar en cuenta en todas las enfermedades y de especial utilidad para ayudar a definir los factores que se están manifestando y los tratamientos utilizar, en las consideraciones biológicas en trastornos coronarios, tomando las características psicosociales del paciente.

Además de sus posibles conductas y la influencia que pueden tener la hostilidad y el tiempo sobre su enfermedad, sensaciones de control, obediencia con el plan de tratamiento y la capacidad para llevar a cabo cambios y conductas nocivas para la salud.

Lipowski, (1977) refiere: “La causa completa de la enfermedad debería ser el punto principal de interés.” Se espera que, a medida que continúe acumulándose la investigación el campo de la salud reconocerá el punto central de las interacciones entre mente y cerebro, y comenzara a aplicar de manera uniforme tratamientos integrados para enfermedades en las áreas médicas y psicológicas.

2.1.2.1 Generatividad y estancamiento

La salud mental y el estrés es un factor determinante en la producción o reducción de las funciones tanto físicas como en la realización de actividades productivas y de generatividad, la mala salud mental puede producir el estancamiento afectando la economía, por el ausentismo laboral.

La reducción de problemas mentales significaría, menos rotación de empleados, un descenso de los conflictos interpersonales y menos quejas generando más productividad y actitudes positivas en el entorno en el ámbito laboral y personal. El desempleo y la falta de recursos en la edad adulta, ya con responsabilidades adquiridas, es un punto importante para que los estresores y desencadenes psicosomáticos se manifiesten, en la salud y esto afecta las áreas emocionales, físicas y laborales.

2.2 Estrés

Mc. Ewen, (2000) refiere: “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad psicológica o fisiológica, de un individuo que resulta en respuesta fisiológica o conductual.”

En el término estrés, se refiere a la experimentación de un organismo que detona en una tensión persistente. Las consecuencias de estas situaciones de tensión son los que pueden producir cambios fisiológicos, que afecten la salud. En la medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan.

Según la definición de Chousos y Gold (1992) el estrés: “Como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis.” Surge el concepto de homeóstasis a la idea que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en la sangre, lo mismo que una acidez y temperatura corporal, entre otras tantas variables.

Las variables mantienen esos valores a través de un balance en la homeostático, estado en el que los rangos se mantiene en un nivel óptimo en el funcionamiento físico del ser humano, el cerebro ha evolucionado los mecanismos para mantener el balance o equilibrio los procesa como protección.

Según Robert Sapolsky (2004), comenta: “Un estresor es cualquier cosa o situación del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la homeóstasis”.

El estrés pudiera referirse a la reacción emocional desagradable que tiene una persona cuando percibe un evento amenazante. Esta reacción amenazante puede incluir el aumento de la excitación fisiológica debido al incremento en la reactividad del sistema nervioso simpático. El factor estrés es el evento en sí, el cual también puede llamarse evento vital estresante.

Cuando una persona experimenta el estrés es probable que trate de reducir este sentimiento desagradable y hacer un esfuerzo por reducir el estrés se llama afrontamiento. Cuando el afrontamiento es infructuoso y el estrés, el individuo puede buscar atención clínica para los problemas médicos o psicológicos que ha desarrollado como consecuencias de la excitación fisiológica constante causadas por el estrés crónico.

Schehneiderman, Ironson y Siegel, (2005) refieren: “El estrés y el sistema inmunológico, para el estudio del estrés basándose en el campo de la psiconeuroinmunología, el estudio de las conexiones del estrés (psico), el funcionamiento del sistema nervioso (neuro), y el sistema inmunológico (inmune).”

En un grado creciente, los investigadores en medicina y psicología están comenzando a entender que los síntomas como; la falta de apoyo social, y represión y negación pueden influir en el estado y función inmunológicas de los trastornos como enfermedades cardíacas y respiratorias, algunas, formas de diabetes y trastornos gastrointestinales son influidos por respuestas relacionadas con el estrés iniciadas en el sistema nervioso central.

Se está haciendo más claro que las experiencias de estrés, y la relación en el afecto negativo, de la depresión, ya que un evento estresante puede iniciar una serie de reacciones dentro del cuerpo que disminuye su resistencia a la enfermedad.

Una explicación de las reacciones que puede agravar también los síntomas de un trastorno físico crónico relacionado con el estrés es que el estrés estimula las hormonas reguladas por el hipotálamo, y estas hormonas disminuyen la actividad del sistema inmunológico. Con menos protección en el cuerpo es menos resistente a la infección, a los alérgenos, y a los intrusos más serios, como los carcinógenos.

Las reacciones al sistema nervioso también alteran el funcionamiento del sistema inmunológico a través de terminaciones nerviosas en las partes del cuerpo implicadas en el sistema inmunológico, como los nódulos linfáticos, el timo y el bazo. El estrés también eleva los niveles de cortisol, una hormona implicada en la movilización de la respuesta del cuerpo frente a una amenaza o desafío.

“Estos procesos parecen explicar una serian manifestaciones físicas, empezando por la somatización, incluyendo el cáncer, hipertensión y artritis reumatoide una amplia gama de trastornos.” (Costa y VandenBos,1996)

Por lo tanto, la relación de la parte fisiológica y emocional en la manifestación de signos y síntomas en algunas áreas afectando el sistema inmunológico se relaciona con factores de estrés, siendo este un factor precipitante en el desequilibrio de la homeostasis del organismo, siendo un foco de atención para los profesionales de la salud física y mental.

2.2.1 Estrés en edad adulta

“El estrés en la edad adulta ocurre el daño cuando las exigencias que se perciben en el ambiente, los estresores, exceden la capacidad de una persona a sobrellevarlos”. Ray, (2004). También asegura que: “La capacidad el organismo de adaptarse al estrés comprende al cerebro, que percibe el peligro real o imaginario: Las glándulas adrenales, que movilizan el cuerpo para combatir, y el sistema inmune, que proporciona las defensas.”

Al comienzo de la edad media, las personas experimentan niveles de estrés más frecuentes y estresores de clases diversas que los más jóvenes o personas como adultos mayores. En la edad adulta el estrés puede generar consecuencias biológicas y psicológicas. A menudo la reacción más inmediata es biológica.

La exposición a los factores de estrés genera un aumento de ciertas hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, en aumento de los signos y síntomas en las áreas psicológicas, fisiológicas y en las áreas que puedan tener un impacto el estrés. Esto afectaría en el afrontamiento adecuado del estrés, afectando de varias formas, como el riesgo de la incapacidad para recuperarse de una enfermedad y de estresores posteriores.

Además, el estrés puede influir desviándose y empeorar toda clase de problemas físicos conocidos como trastornos psicofisiológicos o trastornos psicosomáticos, que serían los que interactúan dificultades psicológicas, emocionales y física.

El estrés causa enfermedades, las presiones, la preocupación y la angustia son dañinas para la salud; resulta importante desde la perspectiva psicosomática evaluar la evidencia que argumenta que el estrés está asociado a ciertas enfermedades.

Spinney (2010) indica que: “No hay un sistema en el organismo que no sea afectado por el estrés. En el curso del tiempo, aquel eleva la presión arterial, aumenta las probabilidades de infertilidad y acelera el envejecimiento, entre muchos otros afectos.”

2.2.2 Signos y síntomas

El estrés ocasionado por los cambios de la vida va en aumento, los estresores cotidianos como las irritaciones, frustraciones, sobre cargas emocionales y de responsabilidad pueden tener un aumento en el desarrollo de los signos y síntomas de las enfermedades en proceso de desarrollarse. Pudiendo tener graves consecuencias en la salud.

La acumulación de estresores percibidos por el entorno daña la salud y el ajuste emocional. La exposición a los factores de estrés genera un aumento de ciertas hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, en aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial, cambios en la forma de la piel conduce a los impulsos eléctricos.

El estrés depende no solo de los parámetros tanto físicos y ambientales, también sobre como el organismo percibe estos estímulos y cómo reacciona ante estos. Se debe tomar en cuenta que no solo hay un único estado fisiológico que sea para el estrés. Esta ampliamente aceptado que niveles elevados de glucocorticoides, en especial el cortisol siendo un indicador del estrés.

Las manifestaciones de signos y síntomas de los trastornos psicosomáticos son todos aquellos padecimientos que se manifiestan por disfunciones de órganos y funciones corporales, su evento desencadenante es psicológico. Serían entonces todas aquellas enfermedades causadas por manifestación de datos físicos que substituyen sufrimiento y padecimiento psicológico y que en la teoría psicodinámica los síntomas físicos resultan mecanismos de defensas psicológica, algunas veces des adaptativos.

También los factores psicológicos, cognitivos, emocionales y motivacionales, propios de cada persona, de acuerdo con su historia de vida personal y al ambiente sociocultural en que se ha desarrollado e influyen de manera decisiva tanto en el proceso de enfermarse como en la prevención de la enfermedad y el mantenimiento de la salud.

Los trastornos de síntomas somáticos se caracterizan por que desafían a investigación médica. Causan considerable malestar y pueden provocar deterioro funcional grave. Las personas con estos trastornos informan que los síntomas como malestares, dolores sin que se tenga un resultado médico al evaluar los síntomas; pueden variar los síntomas.

El ambiente temprano adverso, o eventos de vida estresante en la infancia, o el estrés los eventos de vida de estrés en la infancia, o el estrés temprano, y la relación con la respuesta de estrés y el eje HPA (Hipotálamo-Pituitario-Adrenal). Bonet, (2013).

El estrés post natal y temprano, también incrementa los signos y síntomas para el riesgo, no solo para las enfermedades mentales, sino para otras enfermedades física y finalmente la Epigenética, que brinda los mecanismos más íntimos y más precisos a través de los cuales el ambiente y las experiencias ambientales tempranas, que son reguladores de la biología, esto se podría explicar cómo las consecuencias de los factores en el proceso de crecimiento y que se ve reflejado en la edad adulta como códigos que son detonados por algún suceso causado por estrés.

2.2.3 Áreas afectadas por estrés en la edad adulta

La relación entre el estrés y la salud en la edad adulta va en ambos sentidos, las personas bajo estrés también tienden a descuidar los buenos hábitos de salud, tal vez fumen más, beban más alcohol, ingieran alimentos menos nutritivos y duerman menos. Cuando están en un estado de estrés, las personas son más susceptibles a enfermarse, tal vez debido a un incremento en la vulnerabilidad a las enfermedades infecciosas.

Acuden a personas por apoyo y, en forma irónica, su interacción social aumentada con otros incrementa su exposición a virus y agentes infecciosos. Algunas personas adultas en estados de estrés buscan intimidad sexual, quizá de manera indiscriminada y con atención inadecuada a las prácticas de sexo seguro.

“Si los individuos estresados se enferman, sin importar las causas, es menos probable que cumplan con el tratamiento recomendado, poniéndose así mismo en riesgo físico aún mayor.” (Cohen y Williamson,1991)

La expresión emocional, el estilo de la personalidad, el trabajo y factores socioculturales son unas de las áreas que se ven afectadas por el estrés. El efecto del estrés en la edad adulta, cuantos más cambios estresantes ocurran en la vida de una persona, mayor es la probabilidad de que padezcan una enfermedad grave en uno o dos años.

El cambio, aun si es positivo, puede producir estrés y algunas personas reaccionan a él enfermándose. Dentro de algunas afecciones se van manifestando por diferentes detonantes como, perdidas emocionales como divorcio, muerte del conyugue, o familiar, perdida de trabajo, todos los eventos previos a su enfermedad.

En general después de lo mencionado la relación del estrés y la enfermedad, es muy común escuchar que las causas son también las presiones, la preocupación y la angustia son dañinas para la salud. Resulta importante desde la perspectiva psicosomática revisar la evidencia que argumentan varios autores sobre el estrés y su asociación con algunas enfermedades.

El estrés se manifiesta por medio de diversas formas, Cruz (2011) comenta: “El dolor de cabeza es el principal motivo de consulta en los servicios médicos y su origen es diverso.” Es uno de los principales síntomas del estrés, por lo que se conoce como cefalea tensional, la tensión del trabajo, las responsabilidades de la rutina diaria, agregando los pensamientos rumiantes e ideas irracionales en las cuales, esta tensión de pensamientos se convierte en una amenaza para todo el cuerpo, pero se agrava por otros elementos como la falta de ejercicio, hábitos nocivos, el exceso de peso.

Por esa razón con relación al estrés se recomienda, el ejercicio físico, dieta balanceada, realizar actividades con contacto con la naturaleza, buscar momento de quietud y tranquilidad e incorporar hábitos positivos y el descanso.

Wieland (2011) refiere: “El estrés laboral afecta al ser humano, pero para evitar el estrés laboral y aumentar la capacidad de creatividad en las tareas, recomienda, no hacer nada, en ciertos momentos del día.”

En definitiva, el estrés que produce la presión laboral, tanto de las exigencias que este produce y la necesidad de generar ingresos económicos para solventar necesidades, son aspectos que deben de considerar, creando un equilibrio o balance en las horas de estrés compensarlas con horas de relajamiento y distracción en donde se incluyan momentos para el enriquecimiento mental y físico como el incorporar ejercicio o meditaciones.

2.3 Enfermedades psicosomáticas en personas adultas

DSM-5 (2015) afirma: Los trastornos relacionados con traumas y factores del estrés es una nueva clase diagnóstica en el DSM-5 que reúne trastornos de estrés agudo, trastorno de estrés postraumático. Trastornos de apego reactivo, trastorno de relación social desinhibida y trastornos de adaptación. Todas estas afecciones de esta clase resultan de la exposición a situaciones traumáticas o estresantes por sucesos reconocidos de manera explícita en los criterios diagnósticos del DSM-5 en que existe una relación directa de causa y efecto.

Estos diagnósticos vinculan las experiencias demasiado comunes de combate en batalla, ataques terroristas y negligencia paterna extrema, todas las cuales son causas de trastornos mentales. Esta clase de categoría se incluye los trastornos de adaptación que afectan la multitud de heridos de la vida, esto es, individuos que cada día experimentan factores de estrés que contribuyen de forma directa al inicio de depresión, ansiedad y problemas de conducta. Se incluyen dos categorías residuales que pueden usarse para aquellos con trastornos relacionados con traumas y factores de estrés que no cumplen con los criterios de para un trastorno más específico. (p.253)

Trastornos problemas o somatomorfos incluyen una variedad de condiciones en las que los conflictos psicológicos, se traducen en problemas o malestares físicos que causan angustia o discapacidad en la vida de la persona de una persona.

También cabe mencionar que el modelo psicosomático, en el aspecto psicológico que aduce que todas las enfermedades tienen consecuencias psicológicas, o bien en algunos casos, son factores psicológicos que producen o causan la enfermedad. La enfermedad se define en términos de ausencia de esta y se basa en la biología y el entendimiento de la interacción de agentes patógenos o influencias mórbidas genéticas y ambientales en el funcionamiento del cuerpo.

Holms y Rahe (1967) propusieron: “La escala de reajuste social que valoraba la devastación de los estresores de la vida del más devastador a los menos, en este orden; muerte del cónyuge, divorcio, separación, encarcelamiento, matrimonio, pérdida de empleo, jubilación.” (p. 371)

Por lo tanto, se deben considerar los posibles factores psicosociales, que amenacen al individuo ya sean internos o externos tanto como el ambiente físico y emocional y las crisis en que se manifiestan.

2.3.1 Tipos de enfermedades psicosomáticas que afectan a las personas adultas

Según el DMS-5 (2015): “Los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés es una nueva clase diagnóstica que reúne trastornos del estrés agudo, trastorno de estrés postraumático, trastorno de apego reactivo, trastorno de relación social desinhibida y trastornos de adaptación.” Dentro de las enfermedades que se pueden mencionar que son causadas por la influencia del estrés podemos mencionar, como hipertensión, diabetes, cáncer, depresión y ansiedad, problemas cardiovasculares.

El Dr. Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación». Por lo que es importante prestar atención a las formas

personales con las que las personas actúan frente a los factores de estrés y lo que genera en el organismo.

Como se menciona con anterioridad la fase de alarma y movilización, ocurre cuando se cobra conciencia de la presencia de un factor de estrés. En el plano biológico se activa el sistema nervioso simpático, lo que ayuda a afrontar inicialmente el estrés. Sin embargo, si el factor de estrés se pasa a segunda etapa de respuesta a la resistencia, el cuerpo se prepara para combatir el factor de estrés.

La forma de afrontar el estrés se realiza con diferentes medios, a veces la confrontación es positiva y con éxito, pero en ocasiones sí es inadecuada y con resistencia la persona entra en la etapa de agotamiento, vulnerabilidad y la capacidad de para adaptarse al factor de estrés, disminuye a tal grado que las manifestaciones negativas. Estas consecuencias se hacen evidentes con la afección física, síntomas psicológicos como la incapacidad para concentrarse, grado de irritabilidad elevada o, en casos graves, desorientación, y pérdida de contacto de la realidad. En cierto sentido, la gente se desgasta y sus reservas físicas llegan al límite.

En el caso de una situación de estrés demasiado prolongado pueden provocar el llamado colapso nervioso, en la cual las personas no son capaces de afrontar ni siquiera los problemas cotidianos más elementales. Estos eventos son comunes en la clínica y el manejo de des estrés, en caso del estrés prolongado e intenso, pudiera incrementar la presión sanguínea y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y algunas personas que padecen asma ven agravado su padecimiento en el tiempo que sufren problemas emocionales.

El estrés prolongado puede debilitar el sistema inmunológico. Los afectados resultan más propensos a sufrir infecciones menores, tales como resfriados y se ha demostrado que el estrés causa, o agrava, a muchas enfermedades del aparato digestivo, incluyendo gastritis, úlceras gástricas, síndrome del colon irritable y colitis.

Dentro de los trastornos psicósomáticos se puede, mencionar la úlcera péptica y gastritis, los principales padecimientos gastrointestinales, el infarto al micro cardio, la migraña y el asma bronquial.

DSM-5 (2014) refiere: “el trauma y los trastornos relacionados con factores de estrés son trastornos que la exposición a un evento traumático o estresante aparece de manera explícita, como un criterio diagnóstico. Estos trastornos son estrés postraumático, trastorno de estrés agudo, trastorno de apego reactivo y los trastornos de adaptación.”

Fava, (1980) refiere: “La aparición o exacerbación de psoriasis con eventos estresantes en el 80% de los casos, los estresores diarios con la aparición y el agravamiento de nuevas placas de psoriasis.” La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica que se caracteriza con la inflamación, la descamación o inflamación, rojas o gruesas, que pueden aparecer en la piel, en cualquier zona del cuerpo con signos y síntomas de dolor y picazón. Asociada con el estrés, síntomas emocionales y psiquiátricas.

De igual modo el estrés prolongado puede debilitar el sistema inmunológico, los efectos resultan que las personas adultas sean más propensas a sufrir infecciones menores, resfriados a causa del estrés, enfermedades del aparato digestivo, incluyendo las gastritis, úlceras gástricas, síndrome de colon irritable y colitis, también el infarto micro cardio, la migraña y el asma bronquial.

Los trastornos gastrointestinales como la ulcera péptica, los muchos de los síntomas son consecuencia de eventos psicológicos y emocionales. Esta úlcera se explica como a las heridas por la gastritis persistente, generándose en la pared estomacal como en el duodeno, que es la primera parte del intestino delgado.

Dentro de las características de las personas que manifiestan estos síntomas y desarrollan la enfermedad se describen como individuos, hiperactivos, ambiciosos, autosuficientes, competitivos, eficaces, responsables, ejecutivos, rígidos, trabajadores persistentes. Podría referirse también como

personas con poca capacidad de control, sumisión, depresión e incapacidad para exteriorizar la agresividad, la ansiedad, frustración, resentimiento y fatiga como factores agravantes.

Podría decirse que la personalidad de estos individuos es pasivo-agresivo. Agregando los mensajes y emociones negativas y estos se traducen a las secreciones gástricas, por factores psicológicos con alteraciones fisiológicas consecuentes. Las emociones desbordadas o desequilibradas pueden causar al organismo cambios conductuales y de igual manera afectando o alterando algunas funciones del organismo.

Los factores psicológicos producen alteraciones:

Strang, (1989) refiere: Los factores psicológicos son capaces de ocasionar cambios en la motilidad gastrointestinal, en la secreción y la vascularización del aparato digestivo que pueden llevar con el tiempo cambios histológicos o anatómicos, pero que en la mayoría de los casos se limitan a alteraciones de la función peristáltica, de los procesos digestivos.

La gastritis consiste en la irritación endotelio del estómago, se caracteriza por un dolor, que se exagera con los periodos de ansiedad por el consumo de alcohol y cigarrillos. Los medicamentos que se indican son para evitar los ácidos clorhídricos en el estómago y es de índole psicológico. Los especialistas comentan que la personalidad de gastritis es tipo interna distante, esto se refiere que todas las emociones las trasladan en vez de externalizarlas.

Es importante tomar en cuenta que el estrés o situaciones de estrés mal manejado, puede causar problemas de gastritis ya que las emociones son enfocadas en esta área del cuerpo y las manifestaciones físicas se empiezan a revelar con síntomas y malestares que si se les presta debida atención a la situación por la que se está atravesando se podría controlar y liberar.

Infarto de miocardio, este infarto agudo es una necrosis producida por la falta de irrigación sanguínea al tejido cardiaco, por lo general debido a una trombosis de la arteria coronaria, producida por espasmos o embolia arterial, como en el caso de las personas adictas a la cocaína, hipertensión arterial, otros conductuales como el sedentarismo, obesidad y fumar.

Los factores contextuales son importantes, como la insatisfacción laboral, preocupaciones económicas, exceso de trabajo, elevado niveles de responsabilidad, responsabilidad familiar, infelicidad familiar entre otros; el impulso competitivo, la impaciencia y la hostilidad y esfuerzo y mantenido hacia el logro de los objetivos auto seleccionados, la manifestación de un deseo persistente de reconocimiento y prestigio.

La migraña afecta el dolor palpitante a un lado de la cabeza, asociado con la cefalea se presentan otros síntomas como vómitos, vértigos e hipersensibilidad a la luz, la cefalea es parecida por una hora en la que la persona ve luces intermitentes, formas y colores distorsionados e ilusiones ópticas.

Navarro, (2006) Refiere que la migraña tiene complicaciones, psicológicas, neuronales y asociada con trastornos emocionales, y factores psicosociales como la ansiedad ay depresión. Algunos eventos e la vida como divorcio, muerte de un familiar, desempleo, cambio de lugar de vivienda, factores psicosociales, producen un mayor estrés y consecuentemente mayor disposición a sufrir dolores de cabeza.

Por lo que el apoyo a los factores psicosociales es esencial para el manejo del dolor crónico de la migraña. Los factores psicológicos tienen importancia en estos síntomas ya que el dolor de cabeza tiene un componente anímico importante. El estrés aumentara el dolor de cabeza. Las características de las personas que sufren migraña suelen ser obsesivas, estrictas, ordenadas, trabajadora, preocupada por el éxito con gran sentimiento del deber.

El asma bronquial, existen conocimientos de los diferentes cambios fisiológicos en el asma bronquial su ponen no es tan claro. Dentro de los factores desencadenantes, factores bioquímicos, factores psicosociales como el mecanismo de las crisis asmáticas.

Hipócrates refiere: “Tener cautelas al hacer corajes, el asma bronquial puede ser afectado por factores emocionales y sentimentales.”

La escuela psicosomática norteamericana que fueron los primeros en partir del modelo psicoanalítico, comparando el ataque del asma con el llanto de un niño frustrado o castigado recurría a llorar en exceso produce una dificultad respiratoria real y se produce eso, es entonces una carga de tensiones acumuladas.

Es importante señalar que algunos trastornos psicosomáticos, conviven y coexisten con trastornos médicos de carácter físico por lo que estos no son mutuamente excluyentes, en estos casos los tratamientos médicos y psicológicos combinados son deseables y se ven como sinérgicos para la curación, mejoría y rehabilitación del paciente.

2.3.2 Ansiedad y depresión causas psicosomáticas

Dentro de las manifestaciones de las enfermedades que se pueden manifestar a causa de la influencia del estrés, desarrolladas por las emociones negativas, como ansiedad y desesperanza, se relacionan con la mala salud física y mental. Y las emociones positivas con la buena salud y larga vida.

“La razón que el sistema del cerebro interactúa con todos los sistemas biológicos del cuerpo, los sentimientos, las emociones e ideas, afectan las funciones corporales, lo cual influye al funcionamiento inmune.” (Ray 2004; Ritthman et al., 2005)

“El ánimo negativo pareciera suprimir el funcionamiento de este sistema y aumenta la susceptibilidad a enfermedades; los ánimos positivos mejoran el funcionamiento inmune.” (Salovey 2002).

Es más frecuente que los adultos de la edad media sufran de trastornos psicológicos graves; como la tristeza profunda, nerviosismo, inquietud, desesperanza, sentimientos de minusvalía, ansiedad y depresión.

Las mujeres con menores niveles de educación y que padecen dificultades para cubrir las necesidades básicas podrían desarrollar mayor tendencia a manifestar síntomas de depresión que los hombres. Lo mismo con las personas sometidas al estrés sin apoyo social; estos factores pueden ser más importantes que el marcador obvio de la posición socioeconómica.

En la actualidad los trastornos de ansiedad son comunes y se ha obtenido más avance e información con relación a la ansiedad, las recetas de ansiolíticos y sedantes y cada año en auge y en consideración en los grupos de apoyo para una vida saludable basados en el combate del estrés. La psicología clínica es muy importante para la detección y seguimiento de la ansiedad, el estrés y la angustia.

El estrés como factor precipitante se relaciona con la ansiedad y los hábitos en virtud de vulnerabilidad en las vidas de muchas personas, como el vivir en grandes ciudades, desempeño laboral, trabajos con riesgos de desgaste emocional, relación de pareja conflictiva, carga de familia, padres canguro, el consumo de sustancia como la cafeína, drogas, tabaquismo, ambientes competitivos de comparación social. Las dependencias de ansiolíticos, en tema de abuso o la mala utilización son factores que predisponen a la triada de estrés, ansiedad y depresión. Es un tema de los que se deben abordar en clínica con profesionales de la salud mental.

DSM-5 (2014) refiere: “Los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo como una respuesta anticipatoria a una amenaza inminente, real o imaginaria. Mientras la ansiedad a una amenaza imaginaria.”

Entre los principales trastornos identificados se pueden mencionar ansiedad generalizada, la agorafobia, crisis de pánico, trastornos obsesivos compulsivos, y el síndrome de estrés postraumático. Los trastornos de ansiedad generalizada se caracterizan por la persistencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos 6 meses. El trastorno de ansiedad sufrido por una situación médica se caracteriza por síntomas prominentes de

ansiedad, los cuales se consideran secundarias a los efectos fisiológicos de la enfermedad subyacente.

El trastorno de ansiedad inducido por sustancias se caracteriza síntomas prominentes de ansiedad, considerados como secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga o sustancia, fármaco o toxico. El trastorno de ansiedad no especificada se caracteriza por ansiedad o evitación fóbica, reúnen los criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad específicos mencionados, en el caso de ansiedad de separación surge en la infancia; esta se caracteriza por la aparición de ansiedad de separación suele sugerir en la infancia; se caracteriza por la aparición de ansiedad coincidiendo con la separación de las figuras paternas.

Agorafobia y crisis de angustia es uno de los trastornos, más comunes en muchos de los casos haciendo una relación con el trastorno de ansiedad por separación de la infancia y otros cuadros de ansiedad en la infancia. Acompañado en algunas ocasiones crisis de angustia o de pánico que se originan la asistencia a la consulta profesional.

La agorafobia entre sus características por ansiedad o comportamiento evitativo en situaciones o lugares donde escapar resulta difícil o embarazoso, o bien difícil de ingresar. Esta sintomatología se manifiesta en angustia súbita de aprensión, miedo de morir, sensación de malestar a un infarto cardíaco; se experimenta terror y muchas veces se ve acompañado de la sensación de muerte inmediata. En esta fase se pueden manifestar síntomas, como palpitaciones, opresión o malestar a nivel torácico, falta de aliento, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a volverse loco o perder el control.

Las fobias específicas pueden ser menos frecuentes en clínica, ya que el paciente debe evitar el estímulo el cual le detona para sobrevivir al trastorno, estas se manifiestan por la presencia de ansiedad significativa como respuesta a un estímulo ante la exposición de objetos o situaciones específicas lo cuales son temidos y reconocidos por el paciente.

El trastorno compulsivo obsesivo es un trastorno de ansiedad en la cual las personas quienes lo padecen, pensamientos irracionales, temores, preocupaciones, que tratan de superar mediante una actividad ritual. Los pensamientos, imágenes perturbadoras y frecuentes se llaman obsesiones y las conductas repetitivas o rituales que se realizan para evitarlos o disiparlas se llaman compulsiones.

El trastorno por estrés postraumático se caracteriza por la vivencia recurrente de la imaginación de situaciones catastróficas experimentadas previamente, como un accidente de tránsito con muertos, una situación de guerra, desastre natural, tortura o violencia o violación. Estos tipos de trastornos se pueden detonar en varios eventos que están afuera del control externo, en los cuales varias personas pudieran estar involucradas en caso de que sea algún evento catastrófico o inesperado.

Los trastornos también se pudieron manifestar en la infancia, pero algunas situaciones estresantes hacen que se detonen los recuerdos y provocar los síntomas y signos en la adultez. El trastorno también se caracteriza por la experimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la activación y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma.

La exposición de eventos traumáticos y las consecuencias derivadas no es un fenómeno nuevo. Los seres humanos han experimentado tragedias y desastres a lo largo de toda la historia. El factor depresivo es una enfermedad del cerebro que afecta el ánimo, es decir, la motivación para hacer las cosas y la manera de pensar, tronando al paciente en algo negativo, pesimista y auto derrotista. La depresión es una combinación factores biológicos, genéticos y psicológicos. En el nivel biológico, la depresión resulta de los niveles anormales de ciertos productos químicos llamados neurotransmisores en el cerebro. También se relaciona con el desequilibrio químico neuronal, es decir, se alteran los neurotransmisores, los cuales llevan señales al cerebro.

El mecanismo de acción de los antidepresivos se asocia con la potencialización, y la actividad de los neurotransmisores en el sistema nervioso central. Los antidepresivos son inhibidores de la receptación de serotonina, norepinefrina o de dopamina.

Existen varios tipos de trastornos depresivos, los más comunes son la depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar, en cada uno de estos existe depresión a diferentes escalas. Dentro de las investigaciones de los últimos años se hace la mención que otros factores adicionales contribuyen al desencadenamiento de la enfermedad, como las tensiones de vida, problemas familiares, laborales, personales y escolares.

En algunos casos algunas enfermedades físicas pueden acarrear problemas mentales. Enfermedades tales como accidentes cerebrovasculares, los ataques del corazón, el cáncer, la enfermedad del Parkinson y los trastornos hormonales, pueden provocar una enfermedad depresiva.

Capítulo 3

Marco Contextual

3.1. Método

El método utilizado en la presente tesis es el método mixto, por medio del cual se harán procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación que implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos.

La finalidad de la elección de estas herramientas que permitirán al lector obtener información acerca del tema que se presenta en la investigación en pro de la salud mental, emocional y física. Se realiza la selección cuantitativa, ya que esta nos apoyara en los resultados estadísticos y dará las pautas para la comprobación de las teorías sobre el comportamiento y su influencia en la salud, y lo cualitativo, que será una herramienta que brindara la recolección y análisis de los datos y así poder afinar las preguntas o revelar interrogantes para el caso de investigación.

3.2. Tipo de investigación

La investigación es combinada es decir (de campo y documental) Esta técnica consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información. (Baena, 1985) y de campo por el análisis y evaluación que se realizara en este proceso.

3.3 Instrumentos de la investigación

Las entrevistas son un sistema se emplea para la recopilación de información, cara a cara, para captar tanto las opiniones como los criterios personales, formas de pensar y emociones de los entrevistados. Mediante las entrevistas, se profundiza sobre los juicios emitidos para que el investigador realice más adelante las interpretaciones pertinentes.

Encuestas son la información que se obtiene a través de cuestionarios y sondeos de opinión masiva, generalmente en anonimato, con el propósito de conocer comportamientos y conocer tendencias de los encuestados sobre el hecho o fenómeno a estudiar.

3.4. Procedimiento

En el área de aplicación de entrevista se realizó en un rango de edades de 40-60 años, en una población de mujeres y hombres aplicado las pruebas de forma equitativa en el número de entrevistas y encuestas de forma unilateral en este proceso de indagación.

Capítulo 4

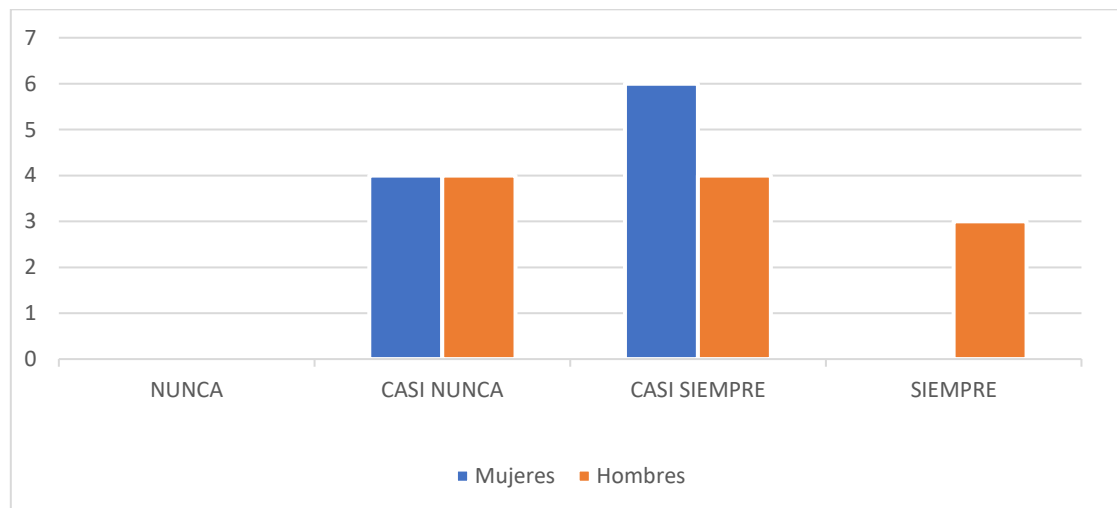
Presentación y discusión de resultados

4.1 Presentación de resultados

Aquí dentro de la investigación de campo se logró obtener información importante sobre algunas afirmaciones basados en el tema de la influencia del estrés en las enfermedades psicosomáticas en población adulta, siendo uno de los temas de atención, siendo una problemática a nivel mundial, ya que se postula en la investigación todos los mecanismos integrativos, que considera la mente, el cerebro y el cuerpo.

Encuesta para adultos sobre la influencia del estrés en las enfermedades psicosomáticas.

Gráfica No. 1
¿Con qué frecuencia se molesta por algún suceso inesperado?

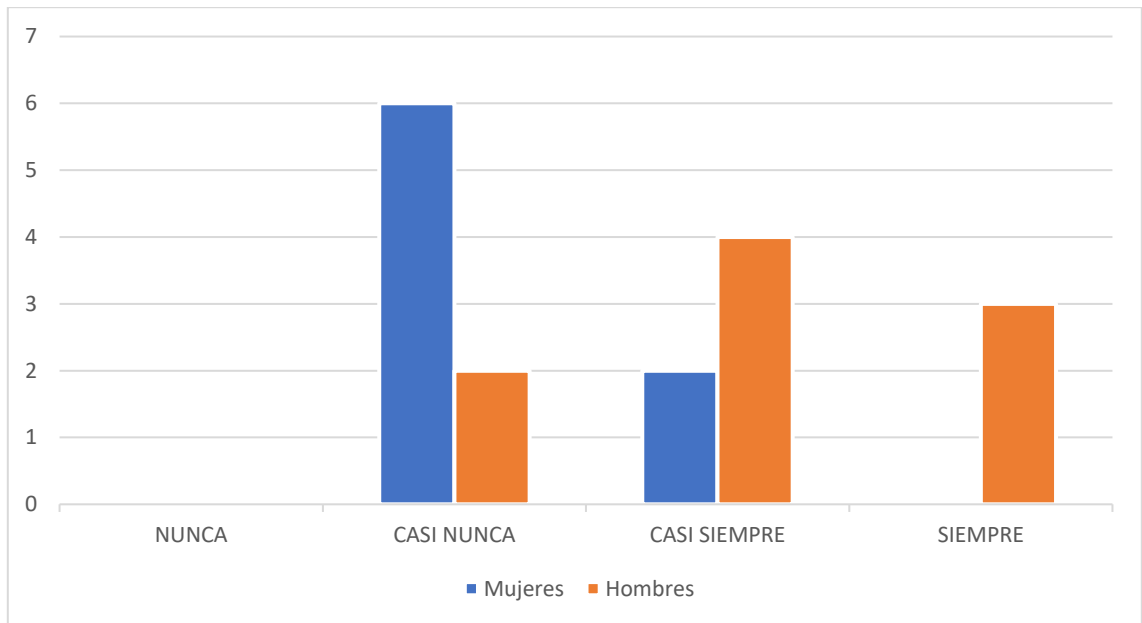


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, de la mayoría de los encuestados se obtuvo la respuesta de casi nunca se molesta por algún suceso inesperado en 4 hombres y 4 en mujeres; 4 hombres y 6 en mujeres en casi siempre se molestan por algún suceso inesperado y 3 en siempre en población de hombres con respecto a la frecuencia en que se molesta por algún suceso inesperado.

Gráfica No. 2

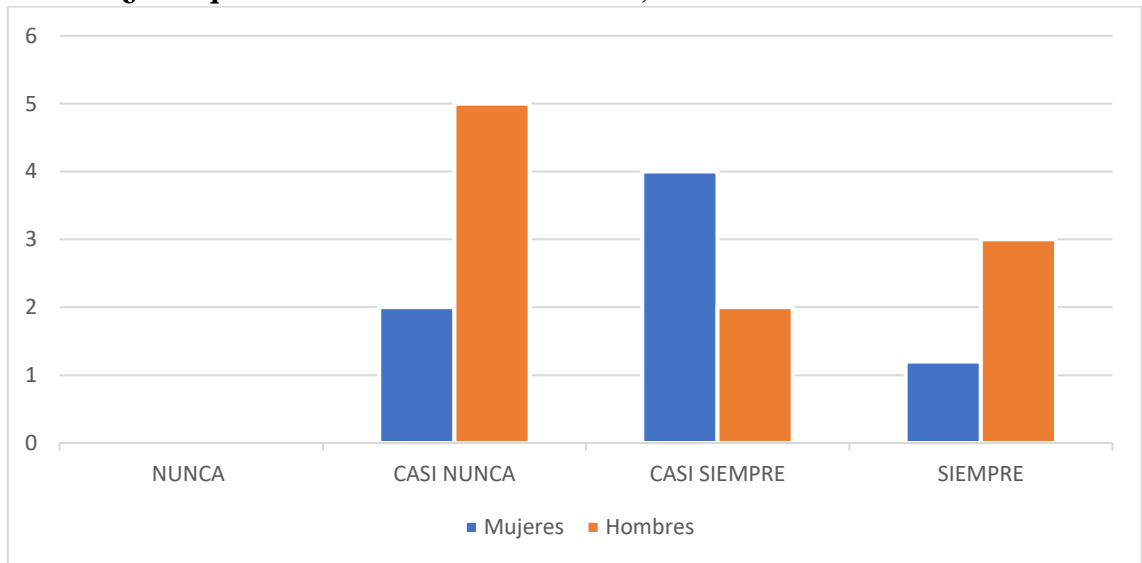
¿Con qué frecuencia siente que no puede controlar cosas importantes en su vida?



Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, de la mayoría de los encuestados se obtuvo una respuesta de “casi nunca” siente que no pueden controlar cosas importantes en su vida, 2 en hombres y 6 en mujeres; 4 hombres y 2 en mujeres, en “casi siempre” sienten que no pueden controlar situaciones en su vida y 3 en “siempre” en población de hombres con relación a la molestia de sucesos inesperados.

Gráfica No. 3
¿Con qué frecuencia se siente cansado, nervioso o estresado?

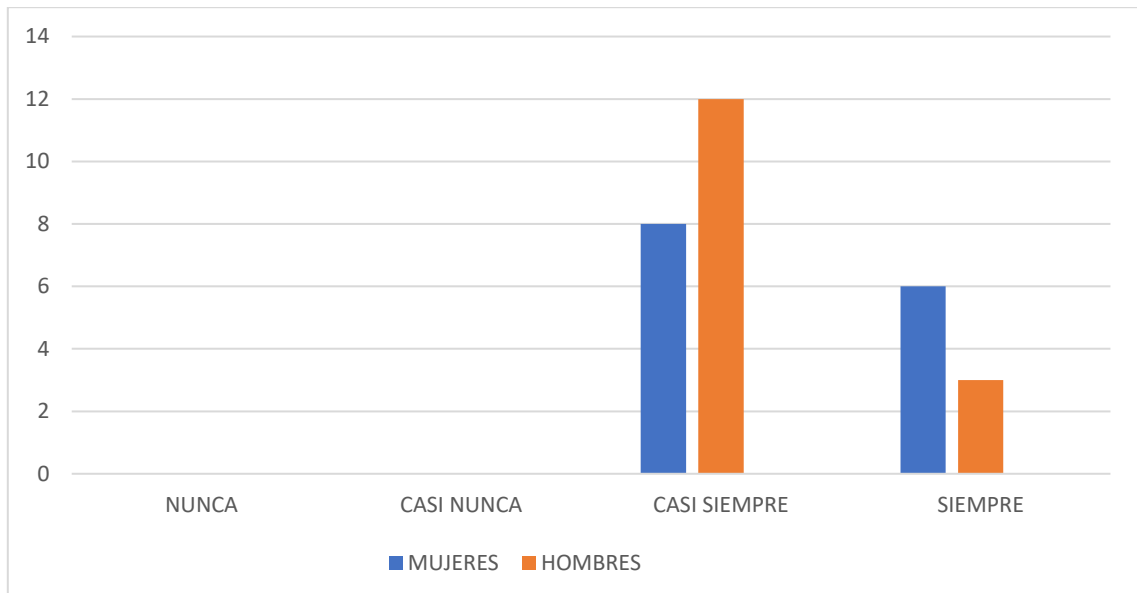


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, de la mayoría de los encuestados se obtuvo una respuesta de “casi nunca” en se sienten cansados, nerviosos o estresado en 5 hombres y 2 en mujeres; 2 hombres y 4 en mujeres en “casi siempre” se sienten cansados, nerviosos o estresados, en “siempre” 3 en población de hombres y 1.5 en mujeres referente al cansancio, nervioso y estrés.

Gráfica No. 4

¿Con qué frecuencia siente que las cosas le salen bien?

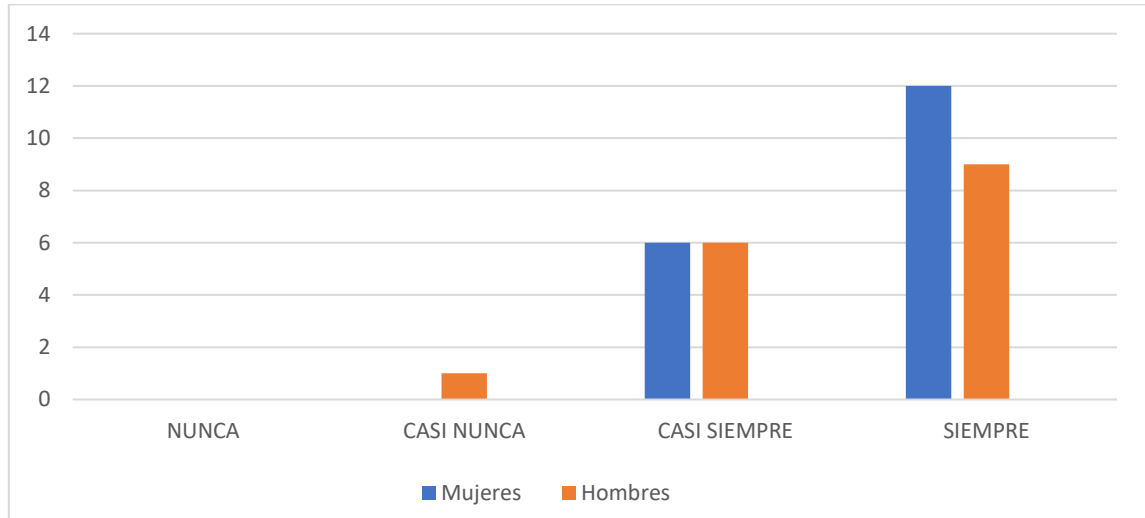


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados se obtuvo una respuesta; 12 hombres y 8 en mujeres en “casi siempre” sienten que las cosas le salen bien y 6 en “siempre” en población de mujeres y 3 en hombres con frecuencia las cosas le salen bien.

Gráfica No. 5

¿Con qué frecuencia confía en sus capacidades para manejar sus problemas personales sin que afecten su salud?

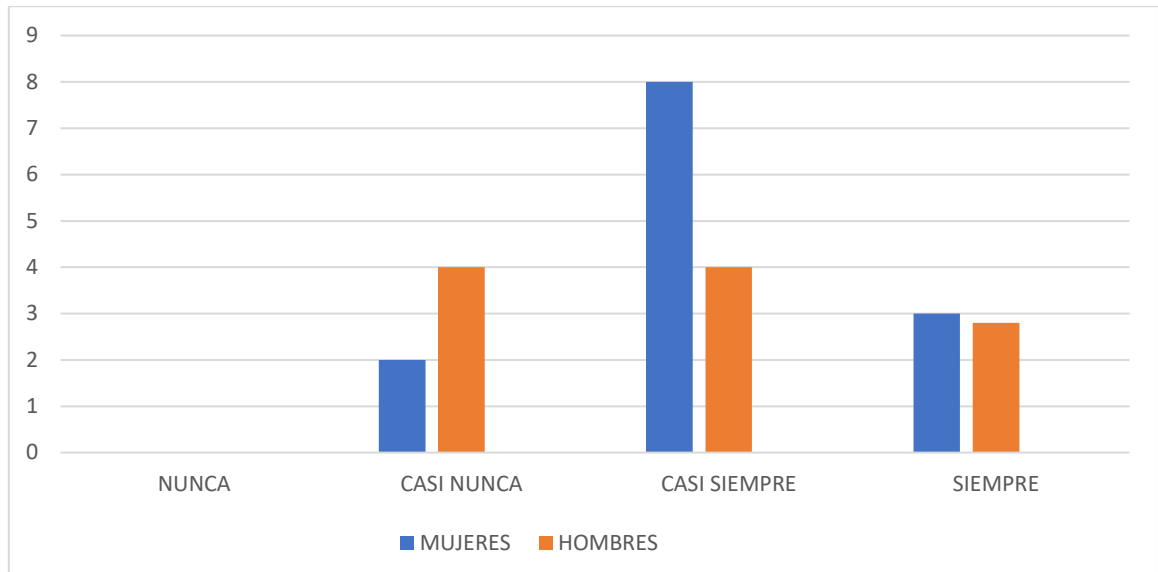


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados se obtuvo una respuesta de “casi nunca” en un hombre que confía en sus capacidades de manejar sus problemas personales sin que afecte su salud; 6 en hombres y 6 en mujeres en “casi siempre” confían en sus capacidades para manejar sus problemas personales sin que afecten su salud; y 12 en mujeres y 9 en hombres “siempre” en cuanto a que confían en sus capacidades sin afectar su salud.

Gráfica No. 6

¿Con qué frecuencia puede controlar los motivos de irritación en su vida sin que afecten su salud?

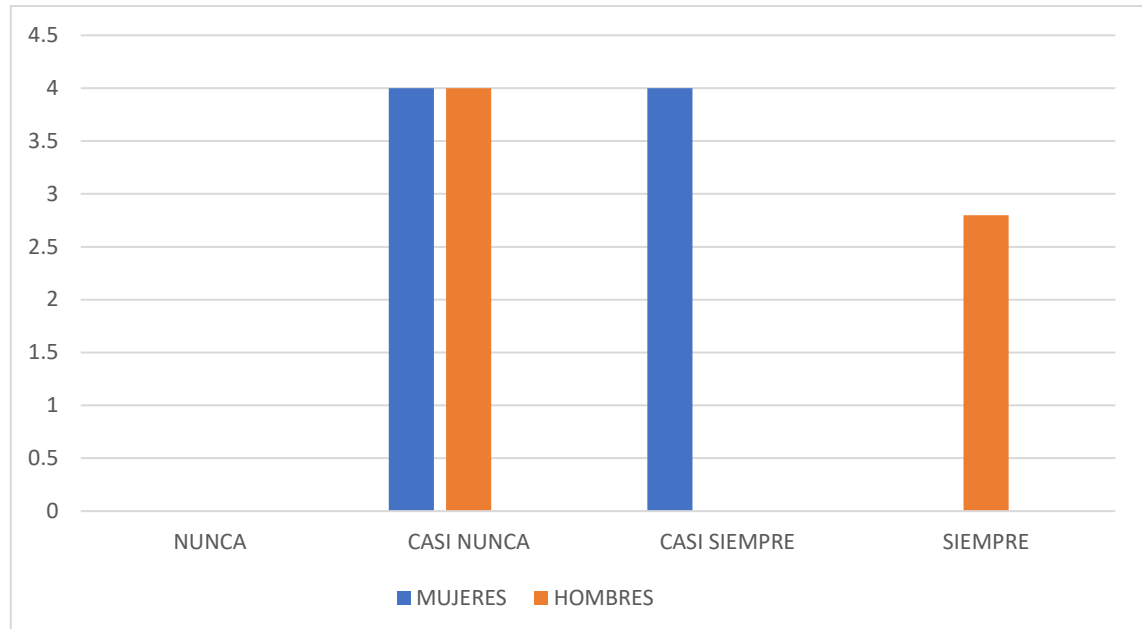


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados obtuvo una respuesta de “casi nunca” pueden controlar los motivos de irritación en su vida sin que afecte su salud, se encontró en 4 hombres y 2 en mujeres; la respuesta en “casi siempre” pueden controlar los motivos de irritación en su vida, en cuanto a que afecten su salud en hombres se encontró 4 y 8 en mujeres y 3 en “siempre” en que pueden controlar motivos de irritación en su vida sin que se vea afectada su salud en población de mujeres y 2.8 en hombres.

Gráfica No. 7

¿Con que frecuencia descubre que su salud se ve afectado, porque no puede controlar todas las cosas que tienen que hacer?

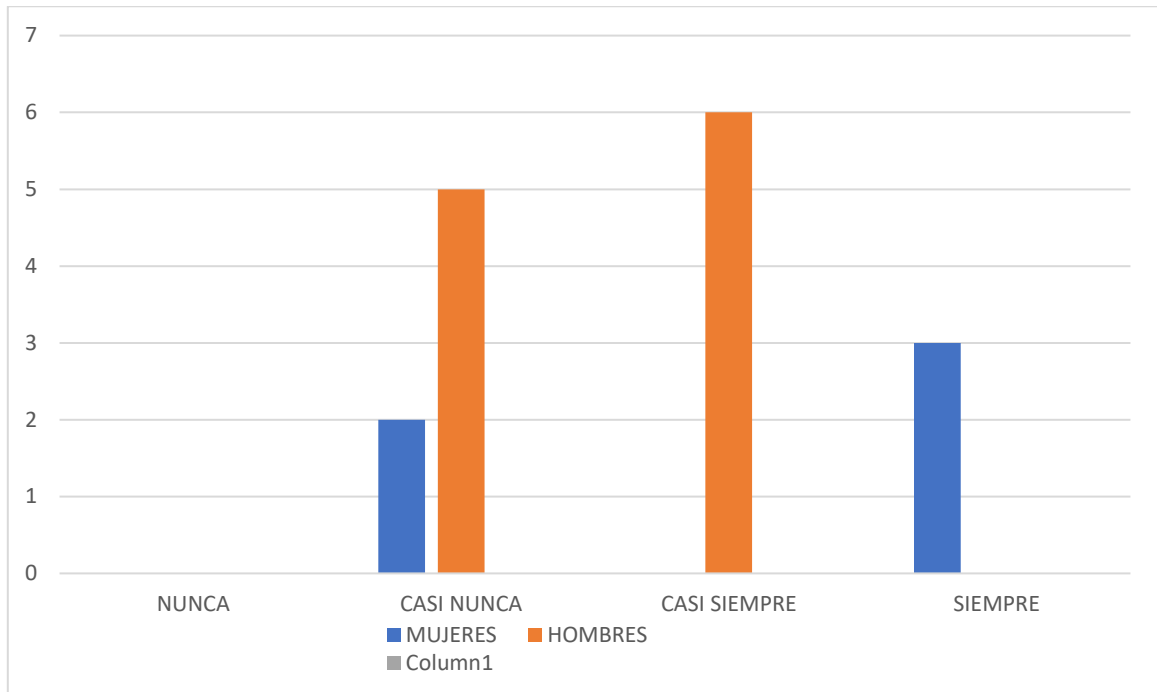


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, de la mayoría de los encuestados se obtuvo una respuesta de “casi nunca” porque descubre que se ve afectada su salud ya que no puede controlar todas sus atribuciones, lo cual se presentó en 4 hombres y 4 en población femenina, en cuanto a que se ve afectada su salud por que no puede controlar todas las cosas que tiene que hacer; 4 en mujeres en “casi siempre”, descubre que se ve afectada su salud por no poder controlar todas las cosas que necesita hacer y 2.8 en “siempre” en hombres con relación en la frecuencia que descubre que su salud se ve afectada por no poder controlar todas sus actividades.

Gráfica No. 8

¿Con que frecuencia se siente que está manifestándose síntomas en su cuerpo a causa del estrés?

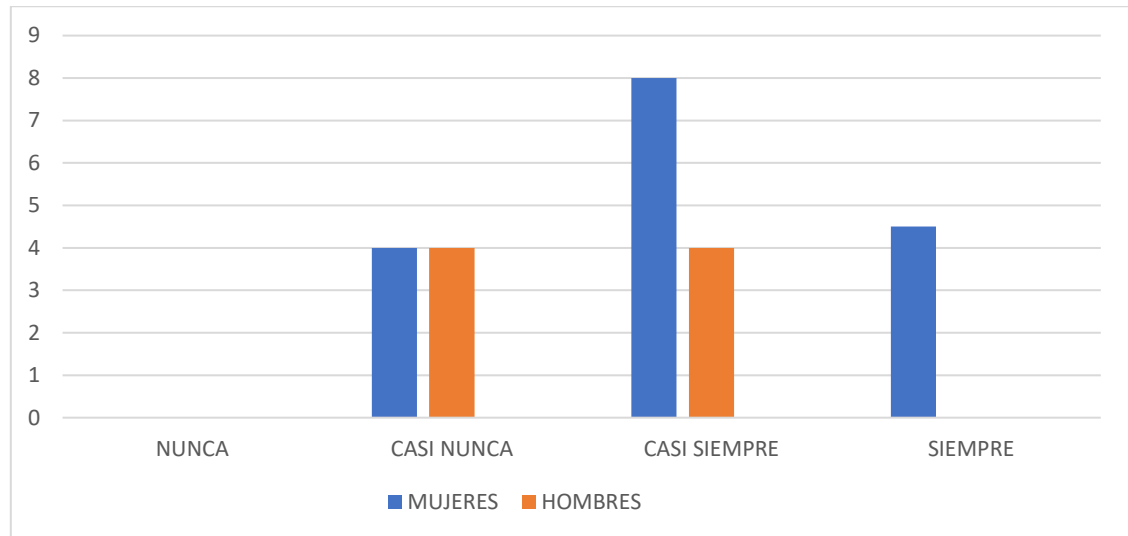


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados obtuvo una respuesta de “casi nunca”, en relación a que si siente que está manifestándose síntomas en su cuerpo a causa del estrés, en 5 hombres y 2 en mujeres; 6 hombres en “casi siempre” siente que está manifestándose síntomas en su cuerpo a causa del estrés y 3 en “siempre”, en población de mujeres manifestándose en síntomas en su cuerpo a cauda del estrés.

Gráfica No. 9

¿Con que frecuencia se molesta, le afecta emocionalmente por cosas que están fuera de su control?

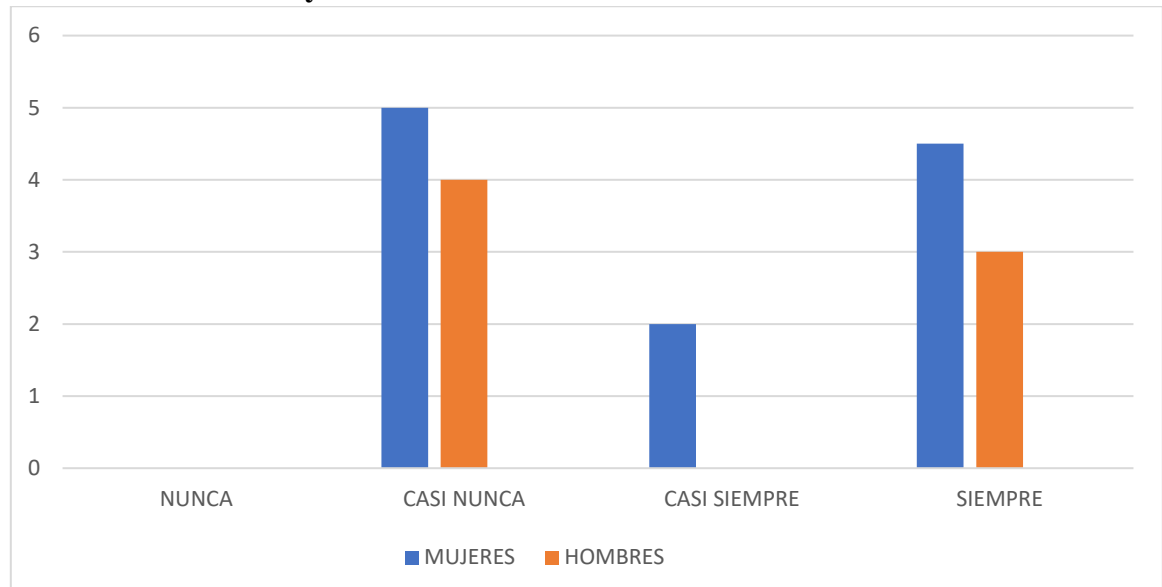


Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados obtuvo una respuesta de “casi nunca”, en: se molesta y le afecta emocionalmente por cosas que están fuera de su control, en 4 hombres y 4 en mujeres; 4 hombres y 8 en mujeres en “casi siempre” se molestan y les afecta emocionalmente por cosas que están fuera de su control; y 4 en población femenina se molesta, afectando emocionalmente las cosas que están fuera de su control.

Gráfica No. 10

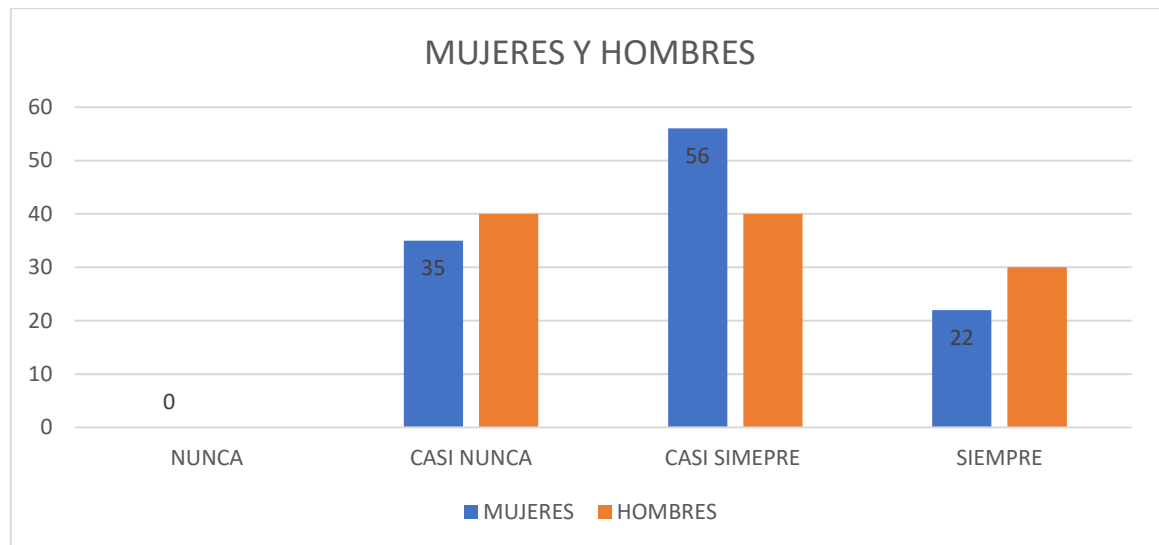
¿Con que frecuencia siente que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas y se manifiestan en enfermedades?



Fuente: elaboración propia 2019

Según los resultados obtenidos, la mayoría de los encuestados se obtuvo una respuesta de “casi nunca” en 4 hombres y 5 en mujeres sienten que las dificultades se acumulan que es difícil superarlas; 2 en mujeres en “casi siempre” las dificultades es más difícil superarlas que los hombres y 4 en mujeres en relación a “siempre” las dificultades que no pueden superarlas manifestándose en enfermedades y los hombres en 3 de la población encuestada.

Gráfica No. 11
Resultado global de las encuestas, de 30 adultos sobre la influencia del estrés en las enfermedades Psicosomaticas



Fuente: elaboración propia 2019

En un análisis general de los resultados podemos decir que los hombres y las mujeres manejan el estrés de forma diferente, las mujeres muestran mayor tendencia a desarrollar estrés emocional que afecta su salud, provocando así el desarrollo de enfermedades psicosomáticas; a diferencia de los hombres que su salud se ve poco afectada por el estrés emocional no siendo muy frecuente el desarrollo de este tipo de enfermedad en ellos.

Las enfermedades psicosomáticas son desarrolladas en mayor índice en las mujeres que en los hombres según las encuestas realizadas para este estudio.

4.2 Discusión de resultados

Durante la ejecución de la investigación se presentaron las variables que influyen directamente en el resultado de esta, se obtuvo la colaboración de 30 adultos hombres y mujeres con respecto al tema tratado, manejo del estrés y las enfermedades psicosomáticas que se desarrollan como efecto de este factor.

La población adulta dentro del rango de edad 40 a 60 años, señalan los resultados en alto índice que el estrés genera una influencia significativa en el desarrollo de las enfermedades psicosomáticas, demostrando que las mujeres son más propensas a desarrollarlas a causa del estrés emocional que los hombres.

La población evaluada coincide de forma asertiva que las causas y la influencia del estrés en las diferentes áreas de la vida afectan la salud de las personas y pueden desarrollar enfermedades psicosomáticas como resultado de este.

Se analiza y se expone los resultados que presentan las relaciones emocionales causadas por el estrés, abordando el modelo teórico científico de la medicina, considerando que los seres humanos en la adultez están influenciados por programaciones y eventos del pasado agregando los aspectos en su desarrollo y responsabilidades de sus diversas etapas.

Conclusiones

Dentro de la investigación se relatan temas científicos que son objeto de atención en la salud mental, física y emocional; deduciendo la importancia de considerar el abordaje del estrés y los componentes emocionales con la influencia en las enfermedades causadas por el estrés.

Tomando en cuenta la vulnerabilidad de las personas en población adulta de ambos sexos, se ha demostrado una tendencia alta en la manifestación de la influencia del estrés en el desarrollo de las enfermedades psicosomáticas con una raíz emocional, habiendo varios aspectos tales como los biopsicosociales, la genética, predisposición y resiliencia de cada persona.

La tendencia emocional puede desarrollarse y afectar impactando a las mujeres más que a los hombres en cuanto al manejo del estrés, según los resultados obtenidos de las entrevistas y encuestas realizadas en esta población.

En cada experiencia, conscientes o no, hay una interpretación, un impacto al que dotamos de significado este pudiendo ser positivo o negativo, así como todo tiene un componente cognitivo, cada instancia de la vida lleva un componente emocional, de esta manera, paso a paso, se configura nuestra respuesta ante la vida.

Las diferentes situaciones cotidianas, dentro de los hallazgos obtenidos destacan que son las que provocan cansancio emocional y estrés, y hay que recalcar la importancia de resolver de forma congruente y asertiva las manifestaciones de las emociones y poder transmutarlas para que no se conviertan en enfermedades psicosomáticas.

Recomendaciones

Es necesario analizar y trabajar en los aspectos y las características biopsicosociales de la edad adulta y la forma de equilibrar los niveles de estrés en las áreas afectadas.

La forma sobre cómo funcionan los mecanismos emocionales frente a los factores de estrés y sus efectos en el desarrollo de alguna manifestación se detonan en nuestro cuerpo, es recomendable introyectar recursos para el manejo del estrés y las emociones, y así evitar el desarrollando enfermedades psicosomáticas.

Hacer consciente las emociones e incluir actividades para evitar los altos índices de estrés en la vida y así prevenir las enfermedades psicosomáticas, la asistencia a psicoterapia es fundamental en la mejora de la salud mental y la catarsis emocional por lo que se recomienda la asistencia a terapias con una profesional de la salud integral.

Analizar el impacto que genera el estrés en personas adultas y como las personas pueden enriquecerse de manera de una auto evaluación y detectar las afecciones emocionales que son detonadas por el estrés.

Resolver y hacer cambios funcionales en los modos de vida como evitar la que las características biopsicosociales pudieran impactar de forma directa en la salud.

Trabajar en la mejora de la salud mental, emocional y física, utilizar tiempo para poder drenar el estrés y que este no provoque impacto en el desarrollo en las enfermedades.

Referencias

- American Psychological Association. (2013). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. (5ª. ed.). México: Manual Moderno.
- Albín J. (2014) *Cuando la mente es la que crea la enfermedad, “todo está en tu cabeza”*, Planearte
Recuperado de <http://planeartemejor.com/articulos.php>
- Black y Andreasen. (2015). *Texto Introductorio de Psiquiatría. DSM-5*. México DF: Manual Moderno.
- Bonet. (2014). *Cerebro, emociones y estrés*. Buenos Aires: Ediciones B.
- Bourbeau. (2010). *Escucha a tu cuerpo*. España: Sirio, S.A. Contribuciones de la medicina Psicosomáticas a la medicina Clínica y preventiva. Scielo.
- DSM-5. (2014). *Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. España: Panamericana.
- Planearte (2016) *Estrés y enfermedades Psicosomáticas-Artículos, planearte el equilibrio*
<http://planeartemejor.com/articulos-estres.php>
- Fuente de la. (2010). *Psicología Médica*. Manual D.F: ISO
- Feldman. (2010). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México DF: Mc Graw Hill.
- Galán, C. S., & Camacho, G.E.J (2012). *Estrés y salud: Investigación básica y aplicada*.
- Goldman. (2001). *Psiquiatría general*. México: Manual Moderno

INACIF, (2018). *Daño psicológico como Diagnóstico forense*. Inacif.gob.gt. Licda. Claudia Lisseth Castañeda Villeda, Universidad de San Carlos de Guatemala y M.A. Mayra Lisbeth, Psicóloga y Magister en Consejería clínica e Intervención social en salud mental. <https://www.inacif.gob.gt/index.php/servicios/k2-blog/item/22-dano-psicologico-como-ddiagnostico-forense>

Licea Puig, M. E., & Castelo Elías-Calles, L. (2006). *Andropausia*. Revista Cubana de Endocrinología, 17(1), 0-0.

López, J. (2005). Entrenamiento en manejo del estrés en cuidadores de familiares mayores dependientes: desarrollo y evaluación de la eficacia de un programa. Madrid: Universidad Complutense. Recuperado de <http://www.ucm.es/BUCM/tesis/psi/ucm-t28693.pdf>.

Martínez Gallardo, (2013) *el origen psicosomático de las enfermedades: Trauma, estrés alianzas con los padres y bloqueos energéticos*. <https://pijamasurf.com/2013/03/el-origen-psicosomatico-de-las-enfermedades-estres-trauma-alianzas-con-los-padres-y-bloqueos-energeticos/>

O'Sullivan, España (19 de febrero 2016), *Trastornos psicosomáticos: Cuando la mente es la que crea la enfermedad*. <https://www.elperiodico.com/es/ocio-y-cultura/20160216/osulluivan-todo-esta-en-tu-cabeza-4902001>

Papalia, Wendkos Olds, Duskin Feldman. (2010). *Desarrollo Humano*, México DF: Mc Graw Hill

Redolar, Diego. Elestrés, Editorial UOC, 2015. Proquest

EbookCentral, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioupanasp/detail.action?docID=4536308>. *El origen psicosomático de las enfermedades: estrés*. <https://pijamasurf.com/2013/03/el-origen-psicosomatico-de-las-enfermedades-estres.00+>

Richard P. Halgin y Susan Karauss Whitbourne, (2009). *Psicología de la Anormalidad*, México DF: McGraw-Hill

Sánchez Escobedo, (2008). *Psicología clínica*, México DF: Manual Moderno.

Universidad de Panamericana de Guatemala.

[Psicología - inacif.gob.gt](https://www.inacif.gob.gt/index.php/therapies/k2-blog/itemlist/category/13-psicologia)
[https://www.inacif.gob.gt/index.php/therapies/k2-
blog/itemlist/category/13-psicologia](https://www.inacif.gob.gt/index.php/therapies/k2-blog/itemlist/category/13-psicologia)

Uribe Prado, (2015). *Clima y ambiente organizacional: Trabajo salud y factores psicosociales*. México: Manual Moderno

Velásquez, (2019). Observatorio de la salud urbana, mvelasquez@entre-dichos.net. *El estrés y enfermedades psicosomáticas*. Guatemala, revista e-Munisalud, Dirección de salud y Bienestar <http://munisalud.muniguate.com/2014/03mar/pluma01.php>

Anexos

Anexo 1

Tabla de Variable



Nombre completo: Ivonne Yanina Pimentel Torres

Título de la Tesis: Tabla No. 1 Relación del estrés en enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años

Carrera: Licenciatura en psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos de investigación	Sujetos de Estudio
Estrés, Problemas emocionales, Problemas conductuales, Tristeza, Ansiedad, Ira, Culpa, Frustración, Depresión.	Relación del estrés en enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años.	Características biopsicosociales de la edad adulta de 40 a 60 años. -Estrés en edad adulta. - Enfermedades psicosomáticas en adultos.	¿Cuál es la relación del estrés en las enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años?	Explicar la relación del estrés en enfermedades psicosomáticas de mujeres y hombres de 40 a 60 años.	Analizar las características biopsicosociales de la edad adulta. Identificar los factores de estrés y sus efectos, en el desarrollo de enfermedades psicosomáticas. Analizar el impacto de las enfermedades psicosomáticas, causadas por estrés.	Encuestas Entrevistas	Población adulta 15 mujeres y 15 hombres 40-60 años.

Anexo 2

Cuadro No. 1 Entrevista

Encuesta para adultos sobre la influencia del estrés en enfermedades Psicosomáticas

ENTREVISTA ADULTOS

I. DATOS GENERALES

Fecha _____ Edad: _____ Sexo: _____

1. Se ha visto afectada su salud por la influencia del estrés:

¿Si es así, cuándo se iniciaron los síntomas?

2. ¿Cuál es su actitud frente al estrés en el área emocional?

3. ¿Cuáles son las áreas que se han visto afectadas por el estrés en su vida?

4. ¿Conoce las enfermedades psicosomáticas, si las conoce, considera que el estrés puede convertir en una enfermedad psicosomática?

5. ¿Durante su etapa de adultez estuvo más expuesto al estrés?

6. A manifestado perder el control de algunas situaciones a causa del
estrés _____

ENCUESTA PARA ADULTOS SOBRE LA
INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN LAS
ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS
I. DATOS GENERALES

NUNCA CASI CASI SIEMPRE
0 1 2 3

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

—

1. ¿Con qué frecuencia se molesta por algún suceso inesperado?

2. ¿Con qué frecuencia siente que no puede controlar cosas importantes en su vida?

3. ¿Con qué frecuencia se siente cansado, nervioso o estresado?

4. ¿Con qué frecuencia siente que las cosas le salen bien?

5. ¿Con qué frecuencia confía en sus capacidades para manejar sus problemas personales sin que afecten su salud?

6. ¿Con qué frecuencia puede controlar los motivos de irritación en su vida sin que afecten su salud?

7. ¿Con qué frecuencia descubre que su salud se ve afectado, porque no puede controlar todas las cosas que tiene que hacer?

8. ¿Con qué frecuencia se siente que está manifestándose síntomas en su cuerpo a causa del estrés?

9. ¿Con qué frecuencia se molesta le afecta emocionalmente por cosas que están fuera de su control?

10. ¿Con qué frecuencia siente que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas y se manifiestan en enfermedades?
