



**Universidad del
sureste
Campus Comitán**



**EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN LA
SALUD DE ADULTOS JOVENES EN LA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE. UN ESTUDIO
CUALITATIVO**

Licenciatura en Medicina Humana

Presenta:

IRMA NATALIA HERNÁNDEZ AGUILAR

Asesora: **PASIÓN POR EDUCAR**

MARÍA VERÓNICA ROMÁN CAMPOS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ÍNDICE

1....INTRODUCCIÓN.....	pag.1
2.... PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	pag. 2
3.... OBJETIVOS.....	pag.3
3.1 Objetivos generales	
3.2 Objetivos específicos	
4.... JUSTIFICACIÓN.....	pag. 4
5.... HIPÓTESIS.....	pag. 5
6.... PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	pag.6
7.... MARCO TEÓRICO.....	pag.7
8.... METODOLOGÍA.....	pag.8
9.... RESULTADOS.....	pag.9
10.... CONCLUSIÓN.....	pag.10

EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN LA
SALUD DE ADULTOS JOVENES EN LA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE. UN ESTUDIO
CUANTITATIVO

EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN LA SALUD DE ADULTOS JOVENES EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE. UN ESTUDIO CUANTITATIVO

INTRODUCCIÓN

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. La capacidad de controlar las propias emociones y promover una mentalidad positiva sería entonces útil, vista desde este punto de vista, para adaptarse bien al propio entorno, mejorando el bienestar físico y la salud emocional.

En este trabajo se pretende averiguar la incidencia de las emociones como medio desencadenante de una enfermedad, así como el empeoramiento de enfermedades ya existentes. De este modo he investigado acerca de la influencia de estas, encontrando importantes bibliografías como menciona la psicóloga Dra. Barbara L. Fredrickson de la Universidad de Carolina del Norte: "*Todas las emociones, ya sean positivas o negativas, son adaptativas en las circunstancias adecuadas*". Es entonces que se requiere comprobar con la población estudiantil adulta de la Universidad del Sureste el impacto de las diferentes emociones. Por otro lado, Angélica Lechuga: Definió que una emoción es el estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente e impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que producen fenómenos viscerales que el sujeto percibe y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes o expresiones, como, por ejemplo, el miedo, la sorpresa, la tristeza, la ira y la alegría. Gaël Chételat, investigador del Inserm de la

Universidad de Caen-Normandía y coautor del estudio, añade: “Nuestros pensamientos pueden tener un impacto biológico en nuestra salud física, que puede ser tanto positivo como negativo. Puede ser que los ejercicios prácticos de preparación mental, como la meditación, ayuden a promover patrones mentales positivos, al tiempo que regulan a la baja los negativos. Es importante cuidar tu salud mental. Esta debería ser una importante prioridad de salud pública, ya que la salud y el bienestar a corto plazo son esenciales y pueden afectar potencialmente el riesgo de demencia».

El objetivo de este proyecto es descubrir la repercusión que pueden tener las emociones en la salud de adultos de edad media y adultos mayores de Comitán de Domínguez debido al gran incremento de enfermedades derivadas de factores estresantes, sobretodo en adultos jóvenes estudiantes de licenciatura. De esta manera aplicar algunos test de medición de estrés a nuestra población de estudiantes; con el fin de reconocer el impacto de las emociones en su vida cotidiana que puedan propiciar el deterioro en la salud de los estudiantes en UDS y en qué grado se presentan además identificar las enfermedades más padecidas principalmente por sujetos con ansiedad y estrés crónico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde hace siglos se entiende que el estado de ánimo muchas veces puede influir en el estado de salud de los individuos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 280 millones de personas sufren depresión, lo que representa un 3,8% de la población mundial (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. La exposición a sucesos negativos acaecidos en la infancia también nos pone en riesgo de sufrir problemas emocionales al crecer y como consecuencia, que repercutan en nuestra salud física.

El cuerpo se comunica a través de los síntomas de una enfermedad, por eso es importante poner atención a las emociones, actitudes y pensamientos negativos pueden causar estrés crónico y el estrés crónico puede restar años de vida al ser humano. Las emociones reprimidas, la ira reprimida y las emociones mal gestionadas se han relacionado con numerosas afecciones de salud. Cada enfermedad es sólo un síntoma de una causa más profunda, algo con lo que se conecta, que no se acepta. La enfermedad es un discurso de nuestro cuerpo que no para de hablar buscando el equilibrio. Es un conflicto entre quién somos y la vida que llevamos. La enfermedad (del tipo que sea) es un indicador de que algo no marcha bien en nuestra vida.

Christian Flèche, padre de la teoría de la descodificación biológica, decía que el estado de salud de una persona no es otra cosa que la manifestación exterior de su mundo interior, de cómo de bien (o mal) gestiona su mundo emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de las emociones en la salud general y el bienestar de las personas. Algunos puntos destacados sobre cómo la OMS aborda este tema:

1. Salud mental: La OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Las emociones juegan un papel clave en este concepto.

2. **Determinantes sociales:** La OMS considera que las emociones están influenciadas por determinantes sociales, como el entorno, las relaciones interpersonales y las condiciones socioeconómicas. Esto significa que la salud emocional puede verse afectada por factores como la pobreza, la violencia y la exclusión social.
3. **Prevención y promoción:** La OMS promueve la importancia de la prevención y la promoción de la salud mental. Fomenta el desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento en las comunidades para mejorar el bienestar general.
4. **Intervenciones integradas:** La OMS aboga por integrar la salud mental en los sistemas de salud. Esto incluye el acceso a servicios de salud mental, el tratamiento de trastornos emocionales y el apoyo a la salud emocional en todos los niveles de atención.
5. **Resiliencia y apoyo comunitario:** La OMS destaca la importancia de construir resiliencia a través de redes de apoyo y la promoción de relaciones saludables. La conexión emocional con otros puede ayudar a las personas a enfrentar crisis y desafíos.
6. **Investigación y datos:** La OMS impulsa la investigación sobre la relación entre emociones y salud, buscando datos que ayuden a entender mejor cómo las emociones influyen en la salud física y mental en diversas poblaciones.

Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el 34% de las enfermedades en la región están relacionadas con la salud mental. La enfermedad más frecuente es la depresión y, en segundo lugar, la ansiedad.

Un estado de ansiedad continuo y generalizado mantiene unos niveles elevados de hormonas y neurotransmisores como adrenalina, cortisol, glucosa, etc., que agota al sistema inmune impidiéndole un ejercicio adecuado de su actividad.

Mayores preocupaciones son los problemas para la fuerza laboral de las organizaciones vinculadas al bienestar emocional

- Estrés y agotamiento = 83%

- Salud mental = 77%

Los estudios realizados a diferentes poblaciones alrededor de América han puesto en evidencia el impacto que la pandemia de COVID-19 tiene sobre la salud mental: por un lado, activa mecanismos adaptativos como la resiliencia y el afrontamiento positivo y, por el otro, pone en marcha mecanismos desadaptativos como trastornos de estrés, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, de la conducta alimentaria, consumo excesivo de alcohol, tabaco y suicidio.

La UNICEFF comentaba: Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzadas por ellas. Es importante recordar esto dentro de nuestras familias. ¡Las emociones son nuestro superpoder de humanos!

Dentro de la UNICEFF se comentaba que hay ciertas emociones que pueden influir en todos nosotros como personas: El miedo nos muestra que es posible que estemos en peligro y debemos tener cuidado, o también nos muestra que algo como un examen, un encuentro con amigos y amigas pueda salir mal. El miedo sirve para estar alerta ante el peligro. Tomar precauciones y hablar con alguien de confianza sobre lo que tememos puede ayudarnos. La frustración nos permite ver cuando las cosas no salen como queremos y que aprender a resolver problemas y a pedir ayuda cuando lo necesitemos, es una solución. La tristeza es la reacción que podemos tener cuando algo nos conmovió; como una pelea, la pérdida de un ser querido o escuchar canción que me transporte a otro lugar o momento. A la tristeza la podemos abrazar como a una emoción más, recordando siempre que es una reacción que pasará y si no es así, podemos pedir ayuda. La alegría me muestra que compartir lo que pienso y siento con amistades, con mis padres, dibujar, cantar, escribir, o hacer deporte, me hace sentir bien y que debería hacerlo más frecuentemente. Sin embargo, una mala gestión de ellas puede reflejarse en una debilidad del sistema inmunológico y una susceptibilidad a padecer enfermedades con mayor facilidad.

En el caso de México, las enfermedades mentales representan el 19%, sin embargo, solo con el fin de conocer el impacto emocional que la pandemia de COVID 19 tiene en la población mexicana, durante mayo y junio de 2020 se aplicó una encuesta realizada en la aplicación

Google Forms, la cual constaba de un cuestionario para recabar datos sociodemográficos y de tres escalas:

- Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS 21), para medir la prevalencia de los síntomas de ansiedad, depresión e intensidad de estrés.
- Escala Atenas de Insomnio, para medir la prevalencia de dicho síntoma.
- Escala de Resiliencia 14 Ítems (RS-14).

Esta encuesta fue enviada de forma libre a través de diferentes plataformas electrónicas; al inicio de esta se solicitaba el consentimiento informado del usuario para utilizar la información con fines de investigación.

Según un estudio realizado por sciELO México, la preocupación por las consecuencias del COVID-19 y su impacto emocional incrementaron al pasar de la fase 1 a la fase 2 de la pandemia. Además, se identificó que el impacto emocional fue mayor en quienes se informaron a través de Facebook® y televisión.

Se obtuvo una cohorte de 1667 pacientes con edad media de 33.78 años \pm 10.790 y rango de edad de 18 a 83 años; 81.6 % de los participantes fue del sexo femenino y 18.4 %, del masculino. La escolaridad predominante fue la licenciatura (50.2 %), en ocupación prevaleció el desarrollo profesional (47.9 %) y los estados civiles predominantes fueron soltero 50 % y casado 40.5 %.

Se encontró que, a lo largo de la vida, 58.8 % de la población había recibido algún tipo de atención en el área de la salud mental, ya fuera por psicología o psiquiatría; las patologías más prevalentes fueron depresión (36.3 %) y ansiedad (37.7 %).

El objetivo de este estudio fue evaluar la salud mental de la población mexicana durante la contingencia por COVID-19 mediante la medición de síntomas de estrés, depresión, ansiedad, insomnio y resiliencia (medida por estrés percibido).

En Chiapas, las emociones y la salud están interrelacionadas de manera significativa, considerando las particularidades socioeconómicas y culturales de la región. Aquí algunos puntos clave:

Dentro del contexto socioeconómico, Chiapas es uno de los estados más pobres de México, lo que impacta en la salud mental y emocional de su población. La falta de recursos económicos y acceso limitado a servicios de salud pueden generar estrés y ansiedad. Dentro de un ambiente de violencia y trauma, la historia de conflictos sociales, así como la violencia en algunas comunidades, ha dejado secuelas emocionales. El trauma colectivo afecta la salud mental, generando ansiedad y depresión.

Las tradiciones culturales y el sentido de comunidad son fundamentales en Chiapas. Las redes de apoyo social pueden ser un recurso valioso para el manejo emocional, aunque también pueden existir presiones sociales que dificultan la expresión de emociones. A esto se le suma un deficiente acceso a servicios de salud mental. A pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental, el acceso a servicios especializados es limitado, especialmente en áreas rurales. Esto puede dejar a muchas personas sin el apoyo que necesitan.

Programas de salud pública se están implementando iniciativas para promover la salud mental y el bienestar emocional, a menudo a través de organizaciones no gubernamentales y programas gubernamentales. Sin embargo, la cobertura y efectividad pueden variar.

También a nivel estatal se reflejó un gran impacto de la pandemia. La COVID-19 ha intensificado los problemas emocionales en Chiapas, exacerbando la ansiedad y la depresión. Las limitaciones en el acceso a atención médica durante la pandemia han afectado la salud mental de muchas personas.

La promoción de habilidades de manejo emocional en escuelas y comunidades es fundamental pero realmente limitada en nuestra región. Aún que hagan falta la implementación de ellas, estas iniciativas pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar resiliencia y enfrentar desafíos emocionales.

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.- Chiapas es un modelo a seguir a nivel nacional por las buenas prácticas en la atención integral, oportuna y de calidad de los diversos trastornos psicológicos, destacó el director general de los Servicios de Atención Psiquiátrica de la Comisión Nacional contra las Adicciones, Juan Manuel Quijada Gaytán, durante la presentación de la Dirección de Atención a la Salud Mental de la Secretaría de Salud estatal.

Por su parte, el secretario de Salud del estado, José Manuel Cruz Castellanos, recalcó que derivado de la pandemia de COVID-19, en Chiapas se le dio un mayor auge al cuidado de la salud mental con un modelo integral para la atención primaria en salud, con objetivos definidos, donde se hace hincapié en la rehabilitación y asistencia social a fin de proporcionar una intervención psicológica posCOVID a través de la atención psicoterapéutica de la ansiedad, duelo, angustia, estrés postraumático, abuso de sustancias y riesgo suicida.

Cruz Castellanos dijo que esta atención se brinda a través de 400 psicólogos y seis psiquiatras, con una cartera de servicios terapéuticos y psicoeducativos, donde hasta la fecha se han brindado 66 mil 32 atenciones, de las cuales el 64 por ciento han sido intervenciones presenciales y 36 por ciento vía telefónica.

El director de Salud Mental y Adicciones, Jesús Baltierra Hernández, agregó que en Chiapas se tiene como objetivo conducir políticas en materia de salud mental y adicciones e integrar en la agenda los temas de prevención del suicidio, salud mental infantil y del adolescente, atención y tratamiento de la depresión y las adicciones, atención a la salud mental de las minorías sexuales, salud mental perinatal y materno infantil, salud mental del adulto mayor, atención a víctimas de violencia y de los trastornos por estrés postraumático y atención de la salud mental en los cuidados paliativos.

En Comitán de Domínguez, para evitar conductas que desencadenen posibles suicidios, se realiza acciones interinstitucionales para su prevención y disminución Comitán de Domínguez; 07/Septiembre/2022. En el marco del Día Mundial de la Prevención del Suicidio, el Ayuntamiento de Comitán, en coordinación con la SSA, realizó el evento Creando esperanza a través de la acción, en el que participaron diferentes instancias estatales y del municipio, con el propósito de sumar esfuerzos para evitar y disminuir este problema que se ha convertido ya en uno de salud pública.

En cuanto a cifras, se dijo que el número de personas que deciden quitarse la vida ha aumentado hasta en un 60 por ciento y el rango de edad oscila entre los 10 y 14 años, es decir, se trata en la mayoría de adolescentes, de ahí la preocupación por establecer acciones permanentes de concientización de manera interinstitucional.

Yadira del Carmen Flores Juárez, jefa de Prevención del Suicidio de la Secretaría de Salud (SSA) en Chiapas, puso a disposición los servicios de atención a la salud mental ofertados en las diferentes clínicas de la SSA, en donde cualquiera que así lo requiera, será escuchado y se le brindará la ayuda necesaria.

En representación de Mario Antonio Guillén Domínguez, alcalde de Comitán, acudió Cielo del Carmen Vázquez Ruiz, regidora del Ayuntamiento, quien invitó a todos a priorizar y a sensibilizar sobre la importancia de la salud mental, así como a ser más empáticos y solidarios, actos que podrían salvar una vida.

Comitán es otra de las comunidades que tienen problemas emocionales que llevan a las personas a estados de salud patológicos. A pesar de los informes de la secretaria de salud, los números de personas afectadas cada año incrementa continuamente, debido a que el problema de la pobreza y el poco acceso a información es evidente en esta área.

UDS puede resultar un lugar de interés debido a que la población estudiantil tiene un factor de riesgo a tener problemas emocionales debido a la carga de tareas que se pueden presentar a lo largo de la carrera en general, además de enfrentar el hecho de tener una transición de la adolescencia a la adultez, situaciones que pueden resultar estresantes, agobiantes e incluso deprimentes en este rango de edad.

OBJETIVOS

Descubrir la repercusión que pueden tener las emociones en la salud de adultos de edad media y adultos mayores de Comitán de Domínguez.

-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2. Aplicar test de medición de estrés a nuestra población de adultos y adultos mayores.
3. Reconocer el impacto de las emociones en su vida cotidiana que puedan propiciar el deterioro en la salud de los adultos y adulto mayores en Comitán de Domínguez y en qué grado
4. Identificar las enfermedades más padecidas por sujetos con ansiedad y estrés crónicas.

JUSTIFICACIÓN

En la investigación actual, se espera entender la percepción que tiene cada individuo a estudiar acerca de las emociones negativas y como ellas nos afectan en diferentes áreas de nuestras vidas, es sospechado que una emoción negativa puede provocarnos un sinnúmero de repercusiones negativas a diferencia de las personas que presentan un conjunto de emociones positivas. Es bien sabido que una cantidad cada vez mayor de investigaciones sugiere que tener una visión positiva de las cosas puede beneficiar la salud física. Científicos financiados por los NIH trabajan para entender mejor la relación entre la actitud y el cuerpo. Están encontrando cierta evidencia de que es posible mejorar el bienestar emocional al desarrollar determinadas habilidades. Las personas que están bien emocionalmente, dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y logran recuperarse más rápido de las dificultades. Esta cualidad se conoce como resiliencia. Otro signo de bienestar emocional es la capacidad de mantener las emociones positivas durante más tiempo y apreciar los buenos momentos. Sentir que la vida tiene un significado y un propósito, y centrarse en lo que es importante para todos nosotros, también contribuye al bienestar emocional. Este proyecto se centra en la indagación acerca de la incidencia de problemas en la salud que pueden llegar a estar directa o indirectamente relacionados a la mala gestión de emociones en individuos con una carga de estrés y un conjunto de emociones negativas.

Cada día se incrementa el número de personas que presentan problemas emocionales que evolucionan a enfermedades tales como Alzheimer, infecciones u otras provocados por un sistema inmunológico debilitado, que a pesar de los avances médicos, las personas siguen dejando pasar por alto la importancia de una buena salud emocional o tratando la enfermedad sin entender la importancia de un tratamiento integral que alivie esa carga emocional y le permita a los pacientes llevar una mejor calidad de vida, tales como la meditación, la psicoterapia, etc. Asimismo, las emociones pueden influir en la motivación del paciente para seguir tratamientos, ellas juegan un papel fundamental en el bienestar general. Evaluar su impacto en la enfermedad puede llevar a mejores enfoques en el cuidado integral del paciente y pueden ayudar en la implementación de estrategias de prevención y promoción de la salud, fomentando estilos de vida más saludables, como diseñar programas de prevención que aborden no solo factores físicos, sino también emocionales, promoviendo un enfoque más integral. La investigación puede ayudar a diseñar intervenciones que aborden barreras emocionales.

La investigación nos ayuda a entender qué tan importante es el incremento y el impacto de consecuencias negativas en la salud de los individuos en este rango de edad. Con el incremento de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y trastornos mentales, es crucial entender cómo las emociones pueden influir en su desarrollo y manejo. La vida moderna está marcada por altos niveles de estrés, que pueden afectar negativamente la salud física y mental. Investigar esta relación es esencial para desarrollar

estrategias de afrontamiento efectivas. Comprender la conexión entre emociones y salud puede ayudar a diseñar programas de prevención que aborden no solo factores físicos, sino también emocionales, promoviendo un enfoque más integral. La salud emocional está íntimamente relacionada con la salud física, es por ello que se recomienda mejorar el estilo de vida del paciente.

Se espera poder ayudar a adolescentes y adultos jóvenes de la comunidad de UDS que actualmente están estudiando alguna licenciatura de las diferentes que se ofrecen en el instituto, en sus diferentes semestres, considerando la diferencia en la dificultad y exigencia que cada individuo pueda presentar, buscando aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud emocional, fomentando una mayor aceptación y reducción del estigma asociado a los problemas de salud mental. Todos pueden beneficiarse al entender cómo las emociones impactan la salud, lo que puede fomentar hábitos de vida más saludables y el manejo del estrés. La educación sobre emociones puede ser incorporada en escuelas para ayudar a niños y adolescentes a desarrollar habilidades emocionales, promoviendo su bienestar a largo plazo.

La investigación en este campo promueve un la intervención entre disciplinas, como la psicología, la medicina y la salud pública, enriqueciendo la comprensión del bienestar humano. Nos ayudará a adquirir más conocimientos del tema de estudio, a que los estudiantes puedan identificar con mayor facilidad las situaciones que les provoca una sobrecarga emocional negativa y significativa para conllevar a una complicación médica.

En cuanto al ámbito personal, este estudio nos ayudará a conocer mejor el método de investigación utilizado, a profundizar en el tema de investigación en que aún no se han llevado a cabo tantas investigaciones y generan mayores problemas para encontrar información. Además de encontrar nuevas maneras de sobrellevar el problema de la mala gestión de emociones, que directamente propiciarán un beneficio personal marcado y se espera que también en la población estudiada.

En el ámbito profesional espero poder contribuir a obtener el enfoque necesario en el tema de las emociones negativas y su papel en el empeoramiento o propiciamiento de afectaciones que están relacionadas a ellas, a diferencia del papel que juegan las emociones positivas que pueden provocar una mejoría del estado de salud del paciente o un mejor apego de los pacientes al tratamiento de patologías ya presentes. De este modo, provocando un notorio interés de investigadores que consideren este tema elegido como un tema de interés creciente en el rubro médico que es tan importante. Que se valore todavía más la implicación emocional y se consideren nuevos planes para mejorar el número de incidencias.

HIPÓTESIS

La población general estudiantil de UDS presenta una incidencia de enfermedades o complicaciones de patologías ya existentes relacionadas a la mala gestión emocional mucho mayor de la esperada, sin encontrar un patrón específico en ellas.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

MARCO TEÓRICO

METODOLOGÍA

RESULTADOS

CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

Explica investigadora importancia del cuidado de las emociones para la salud (De A.

Lechuga). (2021, 11 marzo). UAEM. Recuperado 25 de agosto de 2024, de

<https://www.uaem.mx/difusion-y-medios/publicaciones/boletines/explica->

[investigadora-importancia-del-cuidado-de-las-emociones-para-la-salud](https://www.uaem.mx/difusion-y-medios/publicaciones/boletines/explica-investigadora-importancia-del-cuidado-de-las-emociones-para-la-salud)

News-Medical. (2022, 6 junio). *How do your emotions affect your physical health?*

[https://www.news-medical.net/health/How-Do-Your-Emotions-Affect-Your-](https://www.news-medical.net/health/How-Do-Your-Emotions-Affect-Your-Physical-Health.aspx)

[Physical-Health.aspx](https://www.news-medical.net/health/How-Do-Your-Emotions-Affect-Your-Physical-Health.aspx)

Vincent. (2018, 15 noviembre). *La pensée de l’homme crée-t-elle ses maladies ?*

vincentgrosdemouge. [https://www.osteopathe-anglet.com/post/2017/04/14/la-](https://www.osteopathe-anglet.com/post/2017/04/14/la-pens%C3%A9e-de-l-homme-cr%C3%A9e-t-elle-ses-maladies)

[pens%C3%A9e-de-l-homme-cr%C3%A9e-t-elle-ses-maladies](https://www.osteopathe-anglet.com/post/2017/04/14/la-pens%C3%A9e-de-l-homme-cr%C3%A9e-t-elle-ses-maladies)