



**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:

MARÍA VERÓNICA ROMÁN CAMPOS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Contenido

INTRODUCCIÓN	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
OBJETIVOS	13
- OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
JUSTIFICACIÓN	14
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	16
HIPÓTESIS	17
MARCO TEÓRICO	18
1. Emociones	18
1.1. DEFINICIONES	21
1. 2 ESTRÉS	22
2. Salud mental en estudiantes	25
2.1 INCIDENCIAS	25
3. Relación entre las emociones (estrés) y la salud física	26
3.1 GENERALIDADES	26
METODOLOGÍA	28
SOLUCIONES	29
INTRODUCCIÓN	29
IDENTIFICACIÓN DE PRINCIPALES PROBLEMAS	29
PROPUESTA DE SOLUCIONES	30
SOLUCIÓN TECNOLÓGICA	30
SOLUCIÓN FORMATIVA	30
SOLUCIÓN INSTITUCIONAL	30
JUSTIFICACIÓN DE LAS SOLUCIONES	31
LIMITACIONES DE LAS SOLUCIONES	31
CONCLUSIÓN DEL APARTADO	31

CONCLUSIÓN	33
BIBLIOGRAFÍA	34
ANEXOS	35

**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, sobretudo 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 decodificación 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 sinfín 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.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Afectan las emociones al desencadenamiento y/o empeoramiento de enfermedades en adultos jóvenes, estudiantes de la carrera de medicina de UDS?

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.

MARCO TEÓRICO

1. **Emociones**
 - 1.1 **Definiciones**
 - 1.2 **Estrés**
2. **Salud mental en estudiantes**
 - 2.1 **Incidencia**
3. **Relación entre las emociones (estrés) y la salud física**
 - 3.1 **Generalidades**

1. Emociones

Las emociones tienen más impacto en tu vida diaria de lo que tú crees, estas te acompañan en cada momento de tu día, desde que te despiertas hasta que vuelves a la cama, pueden influir en tus decisiones incluso de la manera en que tomarás el desayuno; 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; estas “Se relacionan con la parte psicológica y fisiológica, pero también afectan la manera en la que convivimos con las personas que nos rodean. La psicología como ciencia ha descubierto que las emociones son mecanismos biopsicosociales. Éstos influyen tanto en nosotros mismos, como en nuestras relaciones sociales”. (OMS, 2019).

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Refiriendo que unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Toda emoción es un proceso complejo que ocurre en diferentes niveles. Las emociones tienen su origen en una parte del cerebro llamada sistema límbico, el cual funciona como una especie de “centro emocional”. Sin embargo, en la actualidad sabemos que trabaja en conjunto con otras partes del cerebro. La psicología, como ciencia, se ha encargado de explicar la importancia que tienen las emociones en nosotros y tienen los siguientes componentes:

Fisiológico. La primera respuesta del cuerpo ante un estímulo es involuntaria, por ejemplo, aumento de la tasa cardíaca, la respiración se acelera y se dan cambios de temperatura. La

mayoría de las ocasiones no somos conscientes de estos cambios durante la expresión de nuestras emociones.

Cognitivo. La información obtenida a través de los sentidos también produce pensamientos. Por ejemplo, ante una situación donde sentimos peligro, además de acelerarse el ritmo cardiaco también tendremos el pensamiento de “Tengo que salir de aquí”.

Conductual. Somos seres que interactúan con el ambiente, así que cuando algo nos emociona, nuestra forma de comportarnos cambia. Si percibimos peligro, no solo pensamos en huir, sino que también empezamos a hacer los movimientos necesarios para correr.

Las emociones juegan un papel fundamental para responder a determinadas circunstancias. Antes comportarnos de alguna manera siempre vamos a experimentar una emoción. Todas las emociones son importantes. Ellas nos ayudan comprender el mundo que nos rodea y a tomar decisiones. La psicología como ciencia ha estudiado la importancia que tienen las emociones en la toma de decisiones. Están detrás de las elecciones en muchos contextos, por ejemplo, cuando tenemos que escoger entre dos marcas de cereal, qué carrera universitaria elegir, incluso impactan cuando elegimos qué comeremos el día de hoy.

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.

Tener una visión positiva de la vida no significa que nunca se sientan emociones negativas como tristeza o enojo, dice la Dra. Barbara L. Fredrickson, psicóloga y experta en bienestar emocional de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. "Todas las emociones, ya sean positivas o negativas, son adaptativas en las circunstancias correctas. La clave parece ser encontrar un equilibrio entre ambas", dice.

"Las emociones positivas expanden nuestra conciencia y nos abren a nuevas ideas, para que podamos crecer y sumar herramientas para la supervivencia", explica Fredrickson. "Pero las personas necesitan las emociones negativas para transitar las situaciones difíciles y responder a ellas de manera apropiada en el corto plazo. Las emociones negativas, sin embargo, pueden causarnos problemas, si se revive demasiado el pasado o si se tiene una preocupación excesiva por el futuro, y no se relacionan realmente con lo que sucede en el aquí y ahora".

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 usted, también contribuye al bienestar emocional.

Las investigaciones han descubierto una relación entre un estado mental positivo y una mejor salud, incluida una presión arterial más baja, menor riesgo de tener enfermedades cardíacas, un peso más saludable, mejores niveles de azúcar en la sangre y una vida más larga. Sin

embargo, muchos estudios no pueden determinar si las emociones positivas conducen a una mejor salud, si estar sano provoca emociones positivas o si hay otros factores involucrados.

"Si bien las primeras investigaciones sugieren una asociación entre las emociones positivas y la salud, no revelan los mecanismos subyacentes", dice el Dr. Richard J. Davidson, neurocientífico de la Universidad de Wisconsin-Madison. "Para entender los mecanismos, creo que será fundamental entender los circuitos cerebrales subyacentes".

Mediante el uso de imágenes del cerebro, Davidson y otros descubrieron que las emociones positivas pueden poner en funcionamiento vías de "recompensa" ubicadas en lo profundo del cerebro, incluida una zona conocida como el estriado ventral.

"Las personas capaces de saborear las emociones positivas tienen una activación más duradera del estriado ventral", dice Davidson. "Cuanto más tiempo dure la activación, mayor será la sensación de bienestar". La activación continua de esta parte del cerebro se ha relacionado con cambios saludables en el cuerpo, incluidos niveles más bajos de la **hormona** del estrés.

Las emociones negativas, en cambio, pueden activar una región del cerebro conocida como amígdala, que juega un papel en el miedo y la ansiedad. "Hemos mostrado que las personas presentan grandes diferencias en cuanto a la rapidez o lentitud con que se recupera la amígdala luego de una amenaza", dice Davidson. "Aquellos que se recuperan más lento podrían correr más riesgo de sufrir diversas enfermedades en comparación con quienes se recuperan con más rapidez".

Entre las personas que parecerían ser más resilientes y capaces de mantener durante más tiempo las emociones positivas se encuentran aquellas que han practicado diversas formas de **meditación**. De hecho, cada vez hay más evidencia que sugiere que diversas técnicas — incluidas la meditación, la terapia cognitiva (un tipo de psicoterapia) y la autoreflexión (pensar en las cosas importantes para uno) — pueden ayudar a las personas a desarrollar las habilidades necesarias para realizar cambios positivos y saludables.

"Las investigaciones señalan la importancia de determinados tipos de entrenamiento que pueden modificar los circuitos cerebrales a fin de promover las respuestas positivas", dice Davidson. "Esto nos ha llevado a concluir que el bienestar se puede considerar una habilidad para la vida. Si lo practica, puede realmente lograr hacerlo mejor".

En un estudio, Davidson y sus colegas descubrieron cambios en los circuitos del cerebro relacionados con la recompensa, luego de que las personas participaron en 2 semanas de entrenamiento sobre una forma de meditación simple que se centra en la compasión y la bondad. Estos cambios, a su vez, se relacionaron con un aumento de conductas sociales positivas, como una mayor generosidad.

Fredrickson y sus colegas también están estudiando la meditación. Descubrieron que después de 6 semanas de entrenamiento sobre una meditación enfocada en la compasión y la bondad, las personas informaron tener más emociones positivas y más conexión social que el grupo no tratado. El grupo de meditación también presentó mejoras en el funcionamiento de un

nervio que ayuda a controlar el ritmo cardíaco. "Los resultados sugieren que tomarse el tiempo para aprender habilidades que permitan generar uno mismo emociones positivas puede ayudarnos a generar versiones más sanas, más sociales y más resilientes de nosotros mismos", dice Fredrickson.

La Dra. Emily Falk, neurocientífica de la Universidad de Pensilvania, está utilizando un enfoque diferente. Falk explora cómo la autoafirmación — es decir, pensar en qué es más importante para usted — puede afectar su cerebro y llevar a tener conductas más positivas y saludables. Su equipo descubrió que cuando se pide a las personas que piensen en las cosas que les importan, se activa una región del cerebro que reconoce la información importante a nivel personal. Esta actividad cerebral puede modificar cómo las personas responden a los consejos sobre salud.

"En general, si usted le dice a una persona que pasa mucho tiempo sentada y que necesita cambiar su conducta, esta se pone a la defensiva. Encontrará razones para justificar por qué el mensaje no es aplicable a ella", dice Falk. Pero si la persona reflexiona sobre las cosas valiosas para ella antes de recibir el mensaje sobre la salud, se activan las vías de recompensa del cerebro.

La investigación de Falk muestra que este tipo de autoafirmación puede ayudar a las personas que no hacen actividad física, y que se pasan sentadas frente al televisor, a hacer más actividad. En un estudio reciente, adultos inactivos recibieron consejos de salud típicos sobre la importancia de moverse más y estar menos tiempo sentados. Pero antes de darles estos consejos, se preguntó a la mitad de los participantes sobre las cosas más importantes para ellos.

El grupo de "autoafirmación" realizó más actividad física durante el mes que duró el estudio, en comparación con el grupo que no había participado en la autoafirmación. "El estudio muestra una manera en que podemos abrir nuestro cerebro a cambios positivos y ayudar a las personas a lograr sus objetivos", dice Falk.

Estar abierto al cambio positivo es fundamental para el bienestar emocional. "A veces, las personas piensan que las emociones simplemente suceden, algo así como el clima", dice Fredrickson. "Pero las investigaciones sugieren que podemos tener cierto control sobre qué emociones experimentamos". Tal como sugieren cada vez más investigaciones, tener un estado mental positivo también podría ayudar a mejorar la salud física.

1.1.DEFINICIONES

Todas las emociones tienen una función adaptativa. Esto significa que nos ayudan a adaptarnos al entorno o a circunstancias determinadas. Las emociones nos preparan para dar respuesta a diversas situaciones. Sentir miedo puede ayudarnos a huir de una situación peligrosa. Sentir alegría nos lleva a identificar las cosas que nos gustan. Sentir enojo avisa a los demás que algo nos disgusta en nuestro.

Cuando las emociones nos desbordan y perdemos el control decimos que nos estamos "desregulando". La regulación emocional es crucial para mantener una salud psicológica.

Esta falta de regulación emocional puede tener como consecuencia una serie de problemas emocionales y conductuales. (Panamerican Psychology Association, 2011)

La psicología como ciencia ha desarrollado diversas técnicas que nos ayudan a regular nuestras emociones. La atención plena y la relajación muscular progresiva ayudan a mejorar el bienestar emocional y mantener una vida más equilibrada y tranquila.

Dentro de las emociones más importantes están:

Alegría - nos ayuda a aproximarnos y relacionarnos con los demás, creando vínculos con nuestro entorno a la vez que mejora nuestro autoconcepto. Despierta nuestra empatía y altruismo hacia los demás y aumenta nuestra sensación de bienestar.

Tristeza - su expresión sirve para pedir ayuda a las demás personas, aproximándose estas a nosotros para arroparnos y darnos su apoyo en un momento crítico, incrementando la unión entre los miembros de un grupo. Asimismo, nos permite reflexionar sobre la situación actual y que focalicemos la atención en lo más importante para nosotros en este momento centrándonos en la búsqueda de soluciones.

Ira - principalmente tiene la utilidad de protegernos a nosotros mismos y a lo que es importante para nosotros preparando al organismo para iniciar y mantener un nivel de activación dirigida a conseguir nuestros objetivos. Se relaciona con conductas agresivas cuyo propósito es eliminar aquello que nos impide alcanzarlos, por lo que es importante canalizarla adecuadamente para que no se convierta en algo perjudicial para nuestra salud, siendo así importante su control, pero no el reprimir su expresión.

Miedo - es la alarma que nos avisa de aquello que constituye un riesgo para nuestra vida o bienestar, provocando una activación en la persona que le ayude a evitar dicha amenaza. Es importante que esta activación no sea excesiva, pues entonces se producirá una situación de bloqueo que hará que esta emoción deje de ser beneficiosa para nosotros.

Asco - principalmente cumple con la función de protegernos para no ingerir sustancias u objetos peligrosos para nuestro organismo y evitar el contagio de enfermedades.

Sorpresa - es la emoción cuya duración es más breve y que antecede a otras. Nos ayuda a prestar toda nuestra atención a un acontecimiento novedoso, repentino e inesperado para afrontarlo adecuadamente.

(Psicólogos de ALP, 2020)

1. 2 ESTRÉS

A lo largo de nuestras vidas, todas las personas hemos experimentado la sensación de tener un nudo en el estómago antes de hablar en público o en la garganta ante una noticia desagradable, hemos experimentado el caer enfermo después de una tanda de exámenes; las mujeres, pasamos por irregularidades en la menstruación luego de un período de tensión en el trabajo e incluso problemas para recordar algunas cosas cuando no dormimos bien, entre

muchas otras situaciones que reconocemos al estar cursando lo que nosotros mismos hemos denominado como “estrés”.

El estrés puede ser definido como una “amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”. (Bruce McEwen, 2000).

Por otro lado, se puede definir al estrés como un “estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”. (Chrousos y Gold, 1992)

Surge de esta manera un concepto que es importante definir: homeostasis. La idea es que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en sangre, lo mismo que una acidez y temperatura corporal, entre otras tantas variables. Todas estas se mantienen en esos valores a través de un balance homeostático, estado en el cual todos los valores se mantienen dentro de los rangos adecuados. “El cerebro ha evolucionado mecanismos para mantener la homeostasis. Un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la homeostasis”. (Robert Sapolsky, 2004).

Una de las primeras definiciones de homeostasis fue ideada por Walter B. Cannon (fisiólogo norteamericano, 1871 – 1945):

- “Las reacciones fisiológicas coordinadas que mantienen en equilibrio la mayoría de los estados en el cuerpo son tan complejas y particulares de los organismos vivos que se debe utilizar una definición específica para este estado: homeostasis”. En su definición señaló el importante papel que cumple el sistema nervioso autónomo en el mantenimiento de la homeostasis. En un primer momento se lo pensó como un mecanismo de reacción de emergencia del cuerpo hacia circunstancias externas amenazantes, luego Cannon le agregó significado fisiológico. Identificó la actividad simpática, acoplada con las secreciones de la médula de la glándula adrenal, como los encargados de mantener constantes las condiciones de medio interno. (pag. 3).

Para volver al estado de balance homeostático tenemos una respuesta al estrés. Según Andrew Steptoe (2000) esa respuesta al estrés se manifiesta en 4 dominios: la fisiología, el comportamiento, la experiencia subjetiva y la función cognitiva.

“Un entorno fuera del rango normalmente experimentado por una población (entorno estresante) y los cambios que esto genera en los organismos, ya sean morfológicos, fisiológicos o comportamentales, acompañan la mayoría de los cambios evolutivos”. (Hallgrímsson & Hall, 2005).

Dependiendo de la intensidad, predictibilidad y recurrencia de este estresor, las respuestas de los individuos pueden ir desde tolerancia y evitación del estresor a nivel individual a la rápida aparición de nuevos rasgos o extinción a nivel poblacional. Así, un nivel moderado de estrés

es esencial para el crecimiento y diferenciación de los sistemas metabólicos, fisiológicos, neurológicos y anatómicos de un organismo.

Para que las modificaciones dadas por estrés tengan relevancia evolutiva tienen que ser heredables y persistir en un número suficiente de individuos dentro de una población. Esto requiere que el organismo sobreviva al estresor y se reproduzca al menos una vez; así, la variación inducida por el estrés tiene que ser incorporada por el organismo sin reducir su funcionalidad. El estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis. La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés.

Otro dato importante en el tema nos lo regalan en la investigación sobre La Biología del Comportamiento:

- El aumento de la varianza genotípica y fenotípica inducida por estrés en una población tiene 3 grandes fuentes. Primero: la selección direccional impuesta por el estresor puede resultar en mayores tasas de mutación y recombinación. Segundo: la presión del estrés en los mecanismos de regulación puede liberar y amplificar variaciones genotípicas y fenotípicas previamente acumuladas, pero que permanecían sin expresarse. Tercero: un entorno estresante puede facilitar la expresión de varianza genética acumulada, pero fenotípicamente neutra en un entorno normal. Estas fuentes de variación pueden ser adaptativas bajo condiciones estresantes cuando facilitan la persistencia poblacional mediante el desarrollo de nuevas adaptaciones al entorno novedoso. (pag. 4)

Según la visión de Selye, durante la fase de agotamiento llegaban enfermedades debido a que las reservas de hormonas secretadas durante la respuesta al estrés se agotaban (como un arma que se queda sin munición nuestro cuerpo se quedaba sin defensas contra el estresor amenazante). Luego, como veremos más adelante, se vio que esta explicación al fenómeno no era correcta. Podemos, entonces, definir a un estresor como cualquier cosa que nos aleje a nuestro cuerpo del estado de balance homeostático y la respuesta al estrés es el intento de nuestro cuerpo por restablecerlo. Mediante la secreción de algunas hormonas, la inhibición de otras y la activación de ciertas estructuras del sistema nervioso. Independientemente de cual sea el estresor -una lesión, hambre, demasiado calor, mucho frío o un estresor psicológico- se activa la misma respuesta al estrés.

Según Selye:

- En los humanos, como parte de los vertebrados, la respuesta al estrés está basada en la preparación de nuestros músculos para la acción, brindándoles energía. Uno de los pilares de la respuesta al estrés es el aumento de la disponibilidad de energía y la inhibición del proceso de almacenamiento. La glucosa y las formas simples de proteínas y grasas se liberan de los adipocitos (células grasas) y el hígado y son llevados a los músculos por la sangre mediante un aumento en la frecuencia cardíaca,

aumento en la presión arterial y en la frecuencia respiratoria (que aumenta también el oxígeno disponible). Otro componente importante de la respuesta al estrés es la inhibición de lo que se llaman “proyectos a largo plazo”, toda la energía se concentra en lo que está pasando aquí y ahora. Así, se inhiben la digestión, el crecimiento, la reproducción. En términos generales, disminuye también la síntesis de proteínas. Esto afecta la reparación de tejidos (por ej., se reducen las proteínas musculares), la formación de anticuerpos del sistema inmune (que también están compuestos por proteínas) y la elaboración del esqueleto neuronal. Las funciones sexuales están disminuidas en ambos sexos: las mujeres bajan sus posibilidades de ovular y de llevar un embarazo a término, y los hombres tienen problemas con la erección y la fabricación de espermatozoides. Además de estos cambios, nuestra percepción del dolor se altera, al igual que nuestras habilidades cognitivas. (pag. 8).

2. Salud mental en estudiantes

2.1 INCIDENCIAS

En la actualidad la salud mental de los universitarios es un tema relevante para los docentes, pues constituye una situación limitante para lograr potenciar sus competencias profesionales y sociales.

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS):

Reporta que la tasa de mortalidad en los jóvenes, ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que representan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con el 16% de la carga mundial. En ese sentido, el 50% no fueron diagnosticados ni tratados a tiempo, generando así uno de los motivos de suicidio a nivel mundial; la misma organización estima que en el año 2020, las víctimas podrían ascender a 1,5 millones. Estas afirmaciones coinciden con lo expresado por De la Barra, quien sostiene que a partir de los 12 a 18 años los adolescentes sufren de trastornos, siendo los más frecuentes los trastornos disruptivos (8%), los trastornos ansiosos (7,4%) y los trastornos depresivos (7%), esta situación coloca al adolescente en un riesgo para el desarrollo integral con consecuencias futuras en la vida adulta. Es indudable, que en la etapa de vida universitaria existen factores de riesgo dentro de un escenario en que sus pares comparten predisposiciones de comportamientos saludables y no saludables, siendo un conglomerado de variables bio-psico-socioculturales espirituales que van a permitir éxito o por el contrario el fracaso en la nueva etapa de vida. Los estudios reportan que la mayoría de los problemas de salud mental de los adolescentes son: muertes de forma prematura producto de accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades que pudieron prevenirse o en todo caso tratarse. La salud mental del adolescente es un tema que no se trata con la importancia debida.

En América Latina se tiene el interés de ahondar en el estado de la salud mental del adolescente universitario, como menciona Gaete (2018):

Los adolescentes, tienen una alta prevalencia de trastornos psiquiátricos siendo los más frecuentes: comportamientos depresivos, conducta suicida, ansiedad, problemas de conducta y déficit en la atención, cognición y aprendizaje. Con frecuencia presentan sentimientos de soledad, dificultad para dormir y menor interacción social acompañado con el consumo frecuente de tabaco. Por otro lado, los padres o responsables de su cuidado desconocen lo que hacen en su tiempo libre, como el consumo de cigarrillos, sumado al consumo de alcohol (50,9%). Es indudable, que los factores sociales, psicológicos, culturales y de otro tipo pueden interactuar para conducirlo a un comportamiento suicida, pero debido a la estigmatización de los trastornos mentales y el suicidio, muchos sienten que no pueden pedir ayuda. (pag. 38)

En síntesis, la depresión y sus variantes nosológicas de conductas suicidas que va desde pensar en la muerte hasta la consumación del acto, pasando por la ideación suicida con una variedad de actos autodestructivos de reiterada frecuencia e intensidad creciente. Este tipo de pensamientos en esta etapa no se recorre como un periodo apacible, sino como un periodo de intensas vivencias donde aparecen sentimientos y actitudes contradictorias en los diferentes ámbitos de su vida. Ante este panorama, los universitarios lidian con los factores relacionados al estrés, considerados como desestabilizadores de la salud biopsicosocial.

Con frecuencia genera alteraciones fisiológicas y psicológicas en la adultez, como enfermedades cardiovasculares, psicosis, depresión, trastornos de ánimo y asma. Pese a que se conoce la sintomatología y las consecuencias de padecerla, son pocas las investigaciones sobre los daños a la salud mental en adolescentes, notándose que los estudios realizados hasta el momento se han interesado en el aspecto laboral. Asimismo, es necesario contar con instrumentos validados como la Escala de Estrés para estudiantes universitarios, que sirvan para diseñar e implementar modelos de promoción de la salud mental en el contexto universitario.

3. Relación entre las emociones (estrés) y la salud física

3.1 GENERALIDADES

Como ya sabemos, el estrés puede formar parte de diversos procesos patológicos, esto se debe a que se relaciona directamente con nuestra mente y cuerpo, en el estudio hacer sobre la Biología del Comportamiento – Estrés se mencionaba:

- La respuesta al estrés tiene mucho que ver con el sistema nervioso autónomo; parte de este sistema se activa, parte se inhibe. La parte que se activa es el sistema nervioso simpático. Originadas en el cerebro las proyecciones de este sistema irradian desde la médula espinal y contactan casi todos los órganos, vasos sanguíneos y glándulas sudoríparas del cuerpo. Este sistema se activa durante lo que nuestro cerebro considera una emergencia. Su activación aumenta la vigilancia, la motivación y la activación general. Cuando se activa este sistema el hipotálamo desencadena

la activación de las glándulas adrenales (o suprarrenales, una encima de cada riñón), en particular de la médula de estas glándulas que liberan catecolaminas: adrenalina y noradrenalina (también llamadas epinefrina y norepinefrina). Ésta es una activación rápida del llamado eje SAM (Simpato-Adreno-Medular). La otra mitad del sistema nervioso autónomo, el sistema nervioso parasimpático, se ve inhibida. Este sistema media las funciones vegetativas que promueven el crecimiento y el almacenamiento de energía. La respuesta al estrés tiene como componente principal el sistema neuroendócrino y más específicamente en el eje H-P-A (hipotálamo - hipófisis o pituitaria - adrenal). A este eje también se lo puede llamar LHPA (L por sistema Límbico) con el fin de señalar que la activación de esta cascada hormonal causada por la exposición al estrés involucra esas estructuras extra hipotálamicas. Algún evento estresor, ya sea que implique un esfuerzo físico, un desafío psicológico o una combinación de ambos genera un aumento en la liberación por parte del hipotálamo de factor liberación de corticotrofina (corticotrophin-releasing factor: CRF) y arginina vasopresina (AVP) en el sistema portal hipotálamo-hipofisiario de circulación (sistema de capilares que comunica las células neurosecretoras hipotálamicas con la hipófisis o pituitaria). La presencia de CRF y AVP estimula a la hipófisis a que libere ACTH (corticotrofina) a la circulación general del cuerpo. La ACTH actúa sobre la corteza de las glándulas adrenales o suprarrenales induciendo la síntesis y la liberación de glucocorticoides (en particular, cortisol). (pag. 10-12).

De esta manera se explica que unos niveles constantemente elevados de estrés nos desencadene una infinidad de patologías crónicas degenerativas. En este mismo artículo se planteaba cómo podía influir en ECD específicas como la Diabetes:

- Debido a que durante la respuesta al estrés el páncreas es estimulado para que libere una hormona llamada glucagón. Los glucocorticoides, el glucagón y el sistema nervioso simpático elevan los niveles circulantes de glucosa (azúcar), aumentando la energía disponible. También se activan otras hormonas: la hipófisis libera prolactina (que, entre otros efectos, cumple la función de inhibir la reproducción) y vasopresina (hormona antidiurética implicada en la respuesta cardiovascular). Así como algunos sistemas se activan otros se inhiben durante la respuesta al estrés. Un ejemplo es la secreción de varias hormonas reproductivas como el estrógeno, la progesterona y la testosterona. Las hormonas relacionadas con el crecimiento (como la hormona de crecimiento) también se encuentran inhibidas, lo mismo que la hormona pancreática de almacenamiento de energía: la insulina. (pag. 14)

METODOLOGÍA

Esta investigación es de tipo cualitativo, esperando establecer la relación entre las emociones (especialmente el estrés) y la salud en estudiantes de UDS, por medio de una muestra pequeña no representativa. De esta manera se recogerán y evaluarán datos no estandarizados acerca de la incidencia de enfermedades derivadas de emociones negativas.

El enfoque es cualitativo, ya que se busca comprender las percepciones de los estudiantes sobre cómo las emociones negativas pueden derivar a patologías que afecten su desempeño escolar.

El diseño de la investigación que realizaremos es no experimental y transversal, ya que los datos se recolectarán en un solo momento y no se manipularán las variables. La investigación tiene como objetivo determinar la incidencia en jóvenes universitarios que cursan con estrés crónico que pueda afectar su calidad de vida y analizar los resultados.

La población meta para este proyecto son alumnos jóvenes que se encuentren cursando alguna carrera universitaria dentro de UDS, con rango de edad de 18-30 años, sobre todo en carreras con mayor grado de estrés educativo, como ejemplo, medicina humana. La muestra se seleccionará mediante un muestreo probabilístico estratificado, seleccionando alumnos del rango de edad mencionado anteriormente. El número de la muestra tiene un estimado de 50 personas, entre hombres y mujeres.

Para la recolección de datos, se aplicará un cuestionario de 10 ítems diseñado para medir la cantidad de estrés que se presenta en cada alumno de nuestra selección meta.

La escala a utilizar será la Escala de Estrés Percibido (EPP-10) de Remor (2006).

SOLUCIONES

INTRODUCCIÓN

Las emociones mal gestionadas cada vez tienen más prevalencia en el ámbito escolar, se considera que tanto adolescentes como adultos jóvenes sufren de un incremento en los niveles de estrés, aunque anteriormente se consideraba que la susceptibilidad de tener problemas emocionales variaba según el nivel de complejidad y demanda de cada carrera; actualmente se cree que toda carrera universitaria, independientemente del área de estudio sufre de un alto riesgo de cursar con ansiedad, depresión y otros desequilibrios derivados del estrés.

El estrés es un tema frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este, se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores.

Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la singularidad de cada uno, incluyendo factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; por tanto, un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas, mostrando que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad de adaptación de cada individuo.

El estrés está presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluido el educativo, de ahí la preocupación de los integrantes del equipo de salud para conocer las implicaciones que este tiene sobre el rendimiento de los estudiantes; es decir, el estrés que los estudiantes experimentan durante su tránsito escolar.

IDENTIFICACIÓN DE PRINCIPALES PROBLEMAS

El análisis de los datos reveló que la mayoría de estudiantes universitarios de las diferentes carreras de UDS cursan con periodos constantes de estrés debido a la sobrecarga de tareas y

exigencia propia de esta. Al mismo tiempo se detectó que la incidencia de emociones negativas, sobretodo ansiedad y estrés. En días posteriores a exámenes se detectó el aumento en depresión y estrés.

PROPUESTA DE SOLUCIONES

Encontrar una solución en concreto para este problema resulta complejo debido a la gran cantidad de problemáticas que desencadenan situaciones de estrés, ansiedad y consecuente depresión. Se han planteado una serie de posibles actividades que contribuyan a darle mayor importancia a la salud mental de los estudiantes, tales como actividades recreativas que disminuyan el estrés, apoyo psicológico más accesible, etc.

SOLUCIÓN TECNOLÓGICA

En la actualidad el creciente uso de redes sociales nos ha brindado una gran herramienta de difusión sencilla de información que puede llegar a una gran cantidad de personas con un solo click. Una de las propuestas sería implementar una plataforma en la cual se pueda compartir información sobre esta problemática, hacer a los estudiantes sentir comprendidos y brindarles opciones sencillas, rápidas y eficaces para disminuir la sobrecarga emocional, además de aprender a lidiar con ella.

SOLUCIÓN FORMATIVA

Dentro de el ámbito escolar, los docentes son fuente importante en todos estos procesos estresantes. Algunas propuestas para mejorar la situación dentro del aula, podría basarse en brindar una buena asesoría psicológica a los docentes, y al mismo tiempo, encontrar la principal fuente de estrés en la materia impartida para así poder atacar la problemática desde la raíz. Por ejemplo, proponer estrategias para evitar saturar a los estudiantes con tareas.

SOLUCIÓN INSTITUCIONAL

Centrando las soluciones al ámbito institucional, se consideran muchas actividades que se podrían implementar para contribuir al descenso de estudiantes que cursen por estrés crónico,

considerando introducir actividades de convivencia a las que los estudiantes puedan asistir, áreas destinadas exclusivamente a tener una distracción con actividades recreativas, habilitar áreas deportivas, estableciendo un horario para la utilización de las mismas, evitando que esto conlleve una distracción para los jóvenes que afecte su rendimiento escolar.

JUSTIFICACIÓN DE LAS SOLUCIONES

Cada una de las actividades anteriormente mencionadas pueden ser de gran utilidad al momento de intentar a la mejora de la gestión emocional (específicamente negativa) dentro del área escolar y encontrar esa combinación perfecta entre un buen rendimiento escolar y una mejor salud emocional. Cuando pensamos en actividades desestresantes evitamos esa acumulación de emociones negativas que lleva a las personas a una sobrecarga negativa y que desencadena una serie de procesos en nuestro organismo y que se puede ver reflejado en nuestra salud física, por ello, se considera que disminuir los niveles de estrés no sólo mejora la salud emocional, sino también el equilibrio en nuestra salud física.

LIMITACIONES DE LAS SOLUCIONES

Hablando de las limitantes, podríamos considerar a nuestras actividades como una posible “distracción” para los estudiantes, dentro de la universidad, se necesitaría suma atención en esta cuestión para que el resultado que nosotros obtengamos siga siendo de gran beneficio según lo esperado y no ocasiones un defecto contrario.

Otro punto importante sería hablar del estimado gasto extra que esto implicaría. Debido a que en algunos casos se ha planteado un modelo de psicoasistencia por parte de personal capacitado, el punto fundamental es hablar de un sueldo extra para todo el personal encargado de estas áreas, sobre todo, hablando de un consejero. Además de el costo de la habilitación de un lugar asignado para nuestras actividades, desde una oficina, hasta áreas comunes.

CONCLUSIÓN DEL APARTADO

Con todo lo anterior comentado, podemos concluir que hay diversas maneras de poder promover una buena gestión emocional entre nuestros estudiantes universitarios; planeando actividades y estrategias que nos ayuden a orientarlos acerca de cómo el control del estrés generado por la escuela puede ser reducido con sencillas actividades dentro de la escuela, hacerlos comprender que el hecho de tener problemas emocionales se ve reflejado tanto en su salud, como en su desempeño académico por consecuencia y que no está mal que busquen orientación al momento de ellos detectar que pasan por circunstancias que les impida tener un buen control de las cargas de estrés. Es importante demostrarle a los estudiantes que comprendemos la situación y que buscamos soluciones (si no definitivas) efectivas para ayudarlos a potenciar su salud mental y como producto, su salud física.

Sabemos ahora, que a pesar de todas las limitantes que podamos hallar, llevar a cabo un plan de acción para cumplir nuestros objetivos, de la mano de personal capacitado, es totalmente posible, y, según lo esperado, nos puede traer incontables beneficios en todos los niveles considerados.

CONCLUSIÓN

En este apartado final se presenta una conclusión tentativa basada en los apartados anteriores, tales como el planteamiento del problema, objetivos definidos y las bases teóricas que sustentan esta investigación. Aunque los resultados no se han obtenido realmente, se propone una visión acerca de el esperado impacto que este trabajo tendrá.

Esta investigación tiene como objetivos poder analizar la repercusión de una mala gestión emocional en relación con los desequilibrios que se puedan presentar derivados del estrés escolar y cómo esta impacta en la salud física de los estudiantes universitarios en UDS.

De acuerdo a los puntos anteriormente revisados se espera que este proyecto de investigación pueda confirmar que el impacto del estrés en los estudiantes puede tener un efecto positivo en ellos cuando se implementan las actividades propuestas para mejorar la sobrecarga de estrés. Se presumen que podría verse mejorada su desempeño escolar y a sí mismo, en su salud.

Si los resultados de este proyecto van acorde a lo esperado, la información recolectada resultaría de gran importancia a la hora de hablar de salud mental, pues lograría sustentar que actualmente se busque una mayor atención para las repercusiones que estos desequilibrios generan tanto a nivel personal, como socialmente.

Al momento de llevar a cabo este proyecto, hemos logrado reconocer los posibles obstáculos que se podrían presentar, debido a que en la actualidad el tema de la psicología como factor importante en la salud apenas comienza a tener un poco más de visibilidad, generando que pocas personas volteen a verlo como un tema de real peso. También se puede considerar el hecho de que el presupuesto para llevar a cabo cada una de las actividades propuestas representan un conflicto, considerando que estas se encontrarían en la lista final de las prioridades, lo que conlleva a una falta de interés por parte de la institución.

Recapitulando lo comentado anteriormente, se concluye que el efecto que tendrá la finalización de este trabajo será de suma importancia para el realce de los efectos negativos del estrés y sus repercusiones en los estudiantes universitarios, los cuales se verán realmente beneficiados, pues les permitirá tener un mejor aprovechamiento de sus capacidades en las diferentes carreras, al igual que beneficios en su salud física por la disminución de prevalencia de enfermedades o la disminución de el agravamiento de alguna enfermedad preexistente.

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)

Las emociones positivas y su salud. (2023, 13 marzo). Los Institutos Nacionales de Salud.

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/las-emociones-positivas-y-su-salud>

ANEXOS

La escala a utilizar será la Escala de Estrés Percibido (EPP-10) de Remor (2006):

0	1	2	3	4
NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO

No.	ITEMS	0	1	2	3	4
1	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?					
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 40) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado.