



Nombre del Alumno: Ximena Morales Guillén

Nombre del tema: Avance tesis

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Seminario de tesis

Nombre del profesor: Maria Antonieta

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8

Las emociones son una parte fundamental de la vivencia humana y toman un papel crucial en la salud mental y física. Sin embargo, la manera en que las personas emplean sus emociones puede determinar su bienestar general.

La represión emocional, entendida como la capacidad para invalidar, ignorar o disimular las emociones como enojo, tristeza o el miedo que surgen de forma cotidiana y natural en el día a día han sido objeto de estudio en diversas disciplinas desde la psicología hasta la medicina. Asimismo, reprimir emociones puede ser un mecanismo de defensa útil en diversos contextos, la evidencia científica sugiere que en este ámbito cuando ya es de manera crónica puede tener efectos perjudiciales en el organismo.

Las reacciones emocionales mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican. Alta activación psicológica puede estar asociada con un cierto grado de inmunodepresión lo que nos vuelve más vulnerables al desarrollo de enfermedades infecciosas (gripe, herpes) o de tipo inmunológico (lupus eritematoso y esclerosis múltiple).

En este sentido, es fundamental considerar que la represión emocional no sólo afecta a nivel individual, sino que también tiene implicaciones a nivel social y cultural. En muchas sociedades, existen normas implícitas que determinan qué emociones son aceptables y cuáles deben ocultarse, lo que genera un ambiente en el que la expresión puede ser vista como una señal de debilidad o inestabilidad.

Esto refuerza patrones de supresión emocional desde la infancia, lo que a su vez contribuye al desarrollo de problemas de salud a lo largo de la vida.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Este trabajo tiene como objetivo analizar el impacto de la represión emocional en la salud física visto desde un enfoque fisiológico. Diversas investigaciones han demostrado que la represión emocional está vinculada con el aumento del estrés, disfunción del sistema inmunológico y el desarrollo de enfermedades psicosomáticas. En este sentido, se ha observado que las personas que evitan expresar sus emociones pueden experimentar un incremento en los niveles de cortisol, que es una hormona asociada con el estrés lo que a largo plazo puede generar daños en el sistema cardiovascular, digestivo e incluso en el sistema nervioso.

Además, es importante considerar que la represión emocional no solo influye en el funcionamiento del cuerpo, sino que también puede afectar el comportamiento y las relaciones interpersonales. Las emociones reprimidas no desaparecen, sino que tienden a manifestarse de otras formas como síntomas físicos inespecíficos, como ansiedad o cambios en la conducta.

Se examinará como el cuerpo responde fisiológicamente a la represión emocional y que implicaciones tiene esto en la calidad de vida de las personas. Finalmente se explorarán estrategias que puedan ayudar a fomentar una expresión emocional saludable, con el fin de reducir el impacto negativo de la omisión emocional en el organismo. Con este trabajo se espera contribuir al conocimiento sobre la relación entre emociones y salud física, proporcionando herramientas para una mejor comprensión del problema y su relevancia en el ámbito clínico y la salud pública.

La psicología se enfoca profundamente en el estudio de la mente y el comportamiento humano, explorando la complejidad de los procesos mentales y las manifestaciones conductuales, se interesa por como procesamos y analizamos la información, como somos conscientes de nosotros mismos y nuestro entorno, como guardamos y recuperamos recuerdos, como experimentamos y expresamos nuestras emociones y que nos motiva a actuar y alcanzar nuestras metas. Además, la psicología se adentra en el estudio de la personalidad, es decir, aquellos patrones únicos de pensamiento, emoción y comportamiento que define a cada individuo haciendo énfasis en la diversidad y complejidad del ser humano.

La psiconeuroinmunología es una disciplina que tiene una visión integral de la salud y considera que el origen de muchos trastornos se encuentra en la microbiótica intestinal, su principal objetivo es comprender el mecanismo por el cual se desencadenan enfermedades, sobre todo las patologías crónicas y esto se hace mediante un enfoque multidisciplinar. Esta ciencia parte de la base de que las emociones provocan cambios tanto a nivel del sistema hormonal como inmunitario y a su vez considera que el sistema nervioso, inmunitario y endocrino interactúan con las bacterias que tenemos en el intestino

Impacto se define como un golpe emocional producido por un acontecimiento o una noticia desconcertante pero también puede ser un efecto producido en la opinión pública por un acontecimiento, una disposición de la autoridad, una noticia, una catástrofe, etc. En este caso, la represión emocional genera un golpe emocional que puede alterar el equilibrio fisiológico de una persona. Esto ocurre cuando un individuo ante una situación adversa o estresante se ve obligado a contener sus emociones, lo que puede derivar en síntomas como ansiedad, estrés crónico, fatiga e inclusión de enfermedades psicosomáticas.

El concepto de represión puede abordarse desde diversas perspectivas. En términos generales, se trata de un acto destinado a contener o controlar ciertos impulsos o manifestaciones. Desde el punto del psicoanálisis, Sigmund Freud definió la represión como un mecanismo de defensa mediante el cual el inconsciente

bloquea pensamientos o deseos inaceptables para la conciencia. Si bien, este mecanismo puede ser útil en determinadas circunstancias, su uso prolongado puede generar efectos negativos en la salud mental y física.

El término emocional hace referencia a las manifestaciones intensas del sentimiento humano, expresadas como un resultado de una situación o experiencia específica. Las emociones cumplen una función adaptativa en el ser humano, ayudando a interpretar el entorno y a reaccionar ante estímulos externos. Sin embargo, cuando una persona se ve obligada a reprimir sus emociones de manera constante se produce una acumulación de tensión interna que puede desembocar en problemas de salud.

La salud es un concepto amplio que abarca tanto bienestar físico como psicológico. Se puede definir como una condición física y psíquica en que se encuentra un organismo en un momento determinado y no sólo de la ausencia de enfermedad. Desde esta perspectiva la represión emocional puede considerarse como un factor de riesgo de diversas enfermedades ya que altera el equilibrio del organismo y favorece la aparición de trastornos psicosomáticos.

El término físico se relaciona con la constitución y naturaleza corporal de un individuo en contraste con su dimensión moral o emocional. También hace referencia a la apariencia externa de una persona reflejando su estado de salud y bienestar.

El enfoque es el punto de vista adoptado al realizar un análisis o una información. En este caso, el estudio se orienta a examinar los efectos fisiológicos de la represión emocional en la salud física, estableciendo conexiones entre el estado emocional y las funciones orgánicas del cuerpo humano. Desde otro punto de vista científico se han llevado a cabo diversas investigaciones que demuestran como el estrés emocional reprimido puede activar el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) generando una respuesta de cortisol la hormona de estrés que afecta múltiples sistemas del organismo.

El término fisiológico hace referencia a todo lo relacionado con la fisiología, es decir, el estudio de las funciones de los seres vivos, la fisiología analiza como los sistemas del cuerpo trabajan en conflicto para mantener el equilibrio. En este contexto, se considera como la represión emocional puede alterar procesos fisiológicos normales, como la regulación hormonal, la función cardiovascular y el sistema inmunológico.

Las emociones perturbadoras influyen negativamente en la salud, ya que hace más vulnerable el sistema inmunológico, lo que no permite su correcto funcionamiento, lograr que el hombre se adapte a su medio implica el mantenimiento de la adecuada sincronización de las funciones de los sistemas de su organismo. En el caso del surgimiento de un desequilibrio, esta adaptación depende del restablecimiento de ese equilibrio (López, 1999)

Existen indicadores que hacen notar que los factores psicológicos pueden influir de manera significativa sobre algunas enfermedades causadas por otros factores. Desde hace algo más de dos décadas, las ciencias médicas y psicológicas han estado forjando una concepción más amplia de como nuestra vida emocional afecta directa e indirectamente nuestro bienestar físico (emociones y salud). Se ha investigado los vínculos reales entre los acontecimientos psicológicos, la función cerebral, la secreción hormonal y la potencia de la respuesta inmunológica, la relación entre emociones y salud. Este nuevo campo del saber ha sido denominado psiconeuroinmunología.

El estudio de la represión emocional y su impacto en la salud física revela la estrecha relación entre los procesos psicológicos y el bienestar del organismo, la psicología al enfocarse en el análisis del comportamiento humano y procesos mentales nos permite comprender como la gestión de nuestras emociones influye directamente en nuestra salud, la represión emocional aunque en ocasiones pueda ser un mecanismo de defensa útil, puede generar efectos negativos cuando esta se prolonga durante un tiempo dando un resultado a alteraciones fisiológicas que afectan de manera hormonal, cardiovascular e inmunológica.

Las emociones desempeñan un papel emocional en la adaptación del ser humano a su entorno y su represión constante puede desencadenar un desequilibrio que se manifiesta es enfermedades psicosomáticas y trastornos crónicos. La activación del eje HHA y la liberación de cortisol en respuesta al estrés emocional reprimido demuestra que la mente y el cuerpo están profundamente interconectados.

Este trabajo tiene como objetivo analizar el impacto de la represión emocional en la salud física visto desde un enfoque fisiológico. Diversas investigaciones han demostrado que la represión emocional esta vinculada con el aumento del estrés, disfunción del sistema inmunológico y el desarrollo de enfermedades psicosomáticas. En este sentido, se ha observado que las personas que evitan expresar sus emociones pueden experimentar un incremento en los niveles de cortisol, que es una hormona asociada con el estrés lo que a largo plazo puede generar daños en el sistema cardiovascular, digestivo e incluso en el sistema nervioso.

Además, es importante considerar que la represión emocional no solo influye en el funcionamiento del cuerpo, sino que también puede afectar el comportamiento y las relaciones interpersonales. Las emociones reprimidas no desaparecen, sino que tienden a manifestarse de otras formas como síntomas físicos inespecíficos, como ansiedad o cambios en la conducta.

Se examinará como el cuerpo responde fisiológicamente a la represión emocional y que implicaciones tiene esto en la calidad de vida de las personas. Finalmente se explorarán estrategias que puedan ayudar a fomentar una expresión emocional saludable, con el fin de reducir el impacto negativo de la omisión emocional en el organismo. Con este trabajo se espera contribuir al conocimiento sobre la relación entre emociones y salud física, proporcionando herramientas para una mejor comprensión del problema y su relevancia en el ámbito clínico y la salud pública.