

***ASIGNATURA:*** *Seminario de tesis*

***NOMBRE DEL TEMA:*** *Impacto de la represión emocional en la salud física: un enfoque fisiológico en adultos de 20 a 45 años en Comitán de Domínguez, Chiapas*

***NOMBRE (S):*** *Ximena Morales Guillén*

*Jocelyn Citlali Ribera Ballinas*

*Leslie Floeese Velasco Abarca*

***NOMBRE DEL PROFESOR:*** *Lic. María Verónica Román Campos*

***NOMBRE DE LA LICENCIATURA:*** *Psicología*

***CUATRIMESTRE:*** *9*

***PARCIAL: I****I*

**DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

A lo largo de este camino, he contado con el apoyo incondicional de personas que han sido mi motor y mi inspiración; a mis padres por su amor inagotable, por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la disciplina y la perseverancia. Gracias por confiar en mí incluso cuando yo dudé, por cada palabra de aliento y por siempre estar a mi lado en cada desafío, sin ustedes este logro no hubiera sido posible.

Ximena Morales Guillén

Dedico esta tesis, con todo mi esfuerzo y amor, a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. A mis padres, por su amor incondicional, por enseñarme a luchar por mis sueños, apoyarme en cada momento y ser mi mayor ejemplo y refugio. A mis hermanos, por su compañía y por recordarme siempre la importancia de la familia. Y a Ximena, mi mejor amiga, por ser un pilar fuerte en mi vida, por su apoyo inquebrantable y por estar ahí en los momentos más difíciles y felices. Sin ustedes, este logro no sería posible.

Leslie Floeese Velasco Abarca

Agradezco profundamente a mis padres, Darbin y Betty, por su amor incondicional, motivación y apoyo a lo largo de mi trayectoria académica. Su dedicación y tiempo han sido fundamentales para mi crecimiento y éxito. También quiero expresar mi gratitud a mis hermanos, quienes han sido un ejemplo a seguir y una fuente de inspiración para mí. Y por último, agradezco a mi novio por su apoyo incondicional. Su motivación ha sido esencial para mí, ayudándome a ser mejor cada día.

Jocelyn Citlali Ribera Ballinas

**ÍNDICE**

**IMPACTO DE LA REPRESIÓN EMOCIONAL EN LA SALUD FÍSICA: UN ENFOQUE FISIOLÓGICO EN ADULTOS DE 20 A 45 AÑOS EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**

**INTRODUCCIÓN**

Este trabajo tiene como objetivo analizar el impacto de la represión emocional en la salud física en adultos de 20 a 45 años visto desde un enfoque fisiológico en el municipio de Comitán de Domínguez, Chiapas. 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 con especial énfasis en la identificación de los mecanismos biológicos involucrados y sus posibles consecuencias sobre el organismo. La investigación se enmarca en una mirada integradora entre lo psicológico y fisiológico, considerando el modo en que las emociones reprimidas pueden generar una carga crónica sobre el sistema corporal.

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.

Entre los objetivos específicos se propone definir conceptualmente la represión emocional y analizar su vínculo con el procesamiento emocional tanto a nivel fisiológico como físico. Asimismo, se busca explorar la relación entre la represión emocional y el desarrollo de enfermedades psicosomáticas, prestando especial atención a trastornos cardiovasculares, gastrointestinales y de la piel. Los cuales han sido recurrentemente asociados a una gestión emocional disfuncional.

En cuanto a la metodología aplicada en este estudio; se realizará una investigación de tipo cualitativo de carácter exploratorio que aborden los vínculos entre la represión emocional y salud física, enfocándose en la población adulta de entre 20 a 45 años de Comitán de Domínguez, Chiapas. Se aplicará una encuesta a 30 personas (15 mujeres y 15 hombres) para identificar que saben acerca de la represión emocional y como su cuerpo reacciona ante este fenómeno.

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 compresión del problema y su relevancia en el ámbito clínico y la salud pública.

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la actualidad, los trastornos relacionados con la salud mental representan un problema de salud mental publica a nivel mundial. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS 2023), más de 970 millones de personas en el mundo viven con algún trastorno mental y una proporción significativa de esta población experimental dificultades emocionales que no son adecuadamente expresadas o cuestionadas. Entre estos fenómenos destaca la represión emocional, definida como la tendencia a suprimir de manera consciente o inconsciente emociones consideradas inadecuadas o amenazantes. Esta represión puede tener consecuencias no sólo psicológicas, sino también fisiológicas ya que el cuerpo reacciona ante la acumulación de tensiones emocionales generando una serie de respuestas físicas que afectan la salud general del individuo.

En el caso de México, se estima al menos que el 15% de los adultos entre 20 y 45 años presentan síntomas asociados con trastornos psicosomáticos (INEGI 2022), muchos de los cuales están relacionados con mecanismos de afrontamiento inadecuados como la represión emocional. Diversas investigaciones han señalado la relación directa entre el estrés emocional no expresado y afecciones físicas como gastritis, colitis, hipertensión, migrañas y alteraciones en le sistema inmunológico. A pesar de estos hallazgos, aún existe poca conciencia sobre este vínculo y, en muchos contextos se sigue privilegiando una visión dualista entre mente y cuerpo sin reconocer la profunda interconexión entre ambos.

En Chiapas, una de las regiones son mayor índice de rezago social y limitado acceso a servicios de salud mental, el problema de acentúa. Aunque existen estadísticas locales específicas sobre la represión emocional, se ha documentado un aumento en padecimientos físicos asociados al estrés, y factores psicosociales (secretaria de salud Chiapas, 2023). En este sentido es importante destacar que en muchas comunidades de la región prevalecen normas culturales que desincentivan la expresión emocional, especialmente en los varones, lo cual puede contribuir al silenciamiento emocional y al desarrollo de enfermedades físicas.

Comitán de Domínguez, como uno de los municipios más relevantes de la región fronteriza, refleja estas problemáticas, la población adulta, joven y media (20-45 años) enfrentan múltiples factores de estrés: laborales, familiares, económicos y sociales, lo que puede llevar al uso de mecanismos de defensa como la represión emocional. Sin embargo, existe una escasez considerable de estudios locales que aborden la relación entre esta represión y las manifestaciones fisiológicas en la salud física.

Por ello, la presente investigación se enfoca en analizar el impacto de la represión emocional en la salud física a nivel fisiológico en adultos de 20 a 45 años en Comitán de Domínguez, Chiapas. Esta elección responder a la necesidad de visibilizar una problemática que, aunque silenciosa, tiene efectos significativos en la calidad de vida de las personas. Además, se busca generar datos que sirvan como base para el desarrollo de intervenciones psicoterapéuticas y programas de psicoeducación que promuevan la expresión emocional saludable como forma de prevención en salud integral y mental.

Las emociones son un 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 conexión mente-cuerpo o cómo las emociones repercuten en la salud física, y viceversa, es una realidad evidente. Todos hemos experimentado alguna vez que los sentimientos no expresados luego se transforman en una mochila grande, que nos pesa y afecta nuestro bienestar. También hemos comprobado cómo pueden influir en nuestro estado de salud, cuando luego de una discusión nos duele el cuello, las mandíbulas o se nos va el apetito. Pero ¿por qué reprimimos las emociones?

 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.

La represión emocional puede generar diversas reacciones en hombres y mujeres de entre 20 y 45 años, aunque estas varían dependiendo del género y de la etapa de vida. En los hombres, la represión emocional puede provocar un desgaste interno, ya que muchos han sido socializados para mostrar fortaleza y no expresar vulnerabilidad, lo que puede resultar en ansiedad, depresión o una desconexión emocional. Esta represión puede manifestarse a menudo como ira y frustración, ya que las emociones de tristeza o dolor, al no ser adecuadamente expresadas, se canalizan hacia la agresividad. El aislamiento social también es común, ya que los hombres que reprimen sus emociones pueden sentirse solos o incomprendidos, incapaces de compartir lo que sienten debido a la dificultad de expresar emociones "más suaves". Además, los síntomas físicos, como dolores de cabeza, malestar gastrointestinal o dolores musculares son frecuentes, ya que el estrés no gestionado puede repercutir en el cuerpo.

Por otro lado, las mujeres también experimentan repercusiones emocionales cuando reprimen sus sentimientos. La ansiedad y la depresión son comunes, ya que, aunque las mujeres suelen ser más aceptadas al expresar emociones, la represión también puede surgir como mecanismo de defensa, especialmente cuando se les enseña a priorizar las necesidades de los demás. Esto puede generar sentimientos de culpa, pues las mujeres a menudo internalizan las emociones reprimidas, lo que las lleva a sentir que no cumplen con las expectativas sociales o familiares. Algunas mujeres, además, pueden sobre compensar la represión emocional a través de una productividad excesiva o preocupaciones por la apariencia, perdiendo de vista sus propias necesidades emocionales. El estrés crónico es otro resultado común de la represión emocional en las mujeres, pues la presión por cumplir con expectativas sociales de ser "perfectas" puede generar un desgaste psicológico importante, afectando tanto la salud física como la mental.

En ambos géneros, la represión emocional puede desencadenar un impacto negativo en la salud mental, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y trastornos del estado de ánimo. Las relaciones personales y laborales también se ven afectadas, ya que la dificultad para expresar las emociones puede obstaculizar la conexión y la intimidad. Aunque ha habido un aumento de la conciencia sobre la salud emocional, y las mujeres, en particular, están comenzando a desafiar estas expectativas sociales, la cultura sigue siendo un factor importante que influye en cómo las personas manejan sus emociones.

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 cuales deben ocultarse, lo que genera un ambiente en el que la expresión puede ser vista como una señal de debilidad o inestabilidad.

La represión, concepto fundamental desarrollado por Sigmund Freud, “se refiere al mecanismo mediante el cual ciertos pensamientos, emociones o deseos considerados inaceptables o amenazantes son apartados de la conciencia y relegados al inconsciente”.

 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 nervios.

Los traumas pueden dejar profundas cicatrices emocionales, ya se deban a un único evento negativo o a la exposición prolongada a circunstancias angustiosas. Para hacer frente a fuertes sentimientos de miedo, tristeza, ira o impotencia, las personas suelen recurrir al instintivo acto de reprimir estas emociones.

La supresión emocional, sea deliberada o involuntaria, es el proceso de reprimir los pensamientos y emociones dominantes y suele considerarse un mecanismo de afrontamiento que las personas usan como reacción a experiencias traumáticas. Aunque la supresión emocional puede proporcionar un alivio temporal y una sensación de control, suele afecta a nuestro bienestar mental a largo plazo y puede causar problemas crónicos de salud

**OBJETIVOS**

* Objetivo general:
* Analizar el impacto de la represión emocional en la salud física en adultos de 25 a 45 años desde una perspectiva fisiológica.
* Objetivos específicos:
* Definir el concepto de represión emocional y su relación con el procesamiento de las emociones en el ámbito fisiológico y psicológico.
* Explorar la relación entre represión emocional y enfermedades psicosomáticas.
* Identificar los mecanismos biológicos de la represión emocional y sus posibles consecuencias en el organismo.

**JUSTIFICACIÓN**

A lo largo de esta carrera de psicología, pudimos identificar que uno de los principales problemas que enfrenta la población es la represión emocional. Las causas de este fenómeno son múltiples y varían en cada individuo, sin embargo, un aspecto común es que el cuerpo siempre encuentra una forma de expresarse.

En muchas ocasiones, desconocemos el motivo de nuestras emociones o estados de ánimo, sin percatarnos de que reprimir y silenciar lo que sentimos tiene un impacto significativo en nuestro bienestar. Por ello, hemos decidido centrarnos en este tema, abordando desde una perspectiva científica que respalde y valide la premisa de que cuando la boca calla, el cuerpo habla.

El estudio del impacto de la represión emocional en la salud física es fundamental debido a la creciente evidencia que sugiere que las emociones no expresadas pueden generar efectos negativos en el organismo. Aunque la relación entre las emociones y la salud ha sido abordaba desde diversas disciplinas, aún existen vacíos en la comprensión de los mecanismos fisiológicos específicos que vinculan la represión emocional con el desarrollo de enfermedades. Esta investigación busca aportar conocimiento en este ámbito, explorando la inhibición emocional influye en sistemas fisiológicos clave, como el sistema nervioso autónomo, el eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal (HHA) y el sistema inmunológico.

El tema es relevante porque vivimos en una sociedad donde la expresión emocional sigue estando condicionada por normas culturales y sociales que pueden fomentar la represión emocional, sin considerar sus efectos a largo plazo. Muchas personas, consciente o inconscientemente, reprimen sus emociones sin ser plenamente conscientes de las posibles repercusiones en su salud física. Comprender estas consecuencias permitirá generar conciencia sobre la importancia de una adecuada regulación emocional y su impacto en el bienestar general.

Por estas razones, el estudio del impacto de la represión emocional en la salud física es necesario y relevante, ya que permite ampliar la comprensión sobre la interacción mente-cuerpo y ofrecer soluciones innovadoras para el bienestar humano.

La realización de esta investigación es altamente viable, ya que se sustenta en un problema claramente identificado dentro del campo de la psicología: la represión emocional y sus efectos en la salud física. Existe una base teórica y empírica que permite abordarlo desde una perspectiva científica. Además, se cuenta con evidencia previa de diversas disciplinas que respaldan la conexión entre emociones reprimidas y alteraciones fisiológicas, lo cual facilita el diseño metodológico del estudio y su desarrollo dentro del ámbito académico. También, la investigación fue viable, debido a que el grupo de control fue totalmente accesible facilitando la misma.

Este estudio beneficia principalmente a personas que, por factores culturales, sociales o personales, tienden a reprimir sus emociones. También está dirigido a profesionales de la salud mental, como psicólogos y terapeutas, ya que les proporciona herramientas teóricas y prácticas para abordar de manera integral los problemas emocionales de sus pacientes. Además, puede impactar positivamente a quienes padecen enfermedades físicas sin causa médica aparente, al ofrecer una perspectiva sobre la posible influencia emocional en su estado de salud.

El estudio aporta beneficios metodológicos al contribuir con un enfoque interdisciplinario que integra conocimientos de la psicología, la neurociencia y la medicina psicosomática. Esto permite una exploración más completa de la relación entre la represión emocional y los sistemas fisiológicos como el sistema nervioso autónomo, el eje HHA y el sistema inmunológico. Además, al identificar vacíos en la literatura existente, esta investigación abre nuevas posibilidades para el desarrollo de metodologías que combinen la evaluación emocional con indicadores biomédicos.

Profesionalmente, el estudio contribuye al desarrollo de competencias en investigación aplicada, análisis interdisciplinario y pensamiento crítico. Desde el punto de vista disciplinario, este estudio enriquece el campo de la psicología clínica al ofrecer evidencia sobre la necesidad de integrar la salud mental con la física, promoviendo enfoques terapéuticos más holísticos e innovadores. Además, esta investigación tiene el potencial de aportar conocimiento valioso para la psicología clínica, proporcionando evidencia científica que respalde la necesidad de intervenciones integradas que no solo aborden la salud mental, sino que también contribuyan a la prevención de otro tipo de enfermedades.