



CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL A. C
Bachillerato Cruz Azul
UNAM ^{SI}



Campus Llagunas, Oaxaca
Clave: 6914

Nombre del Proyecto:

“¿Certo o lo invento? Impacto de enfermedades psicosomáticas en el istmo de Tehuantepec.”

CLAVE DE PROYECTO: CIN2016A10073

Asesor:

Dr. Dehesa Pineda Freddy.

Nombre del Alumno:

Tolentino Cabrera Karen Itzel
Tominez Cruz Brenda Getzemani

Ciclo escolar 2015-2016

Contenido

Resumen:	3
Abstract:	4
Introducción:	5
Planteamiento de problema:.....	6
Justificación:	6
Hipótesis:.....	6
Objetivo general:	7
Objetivos específicos:.....	7
Marco teórico:.....	7
Metodología.....	12
Propuestas de prevención:.....	12
Estrategia individual:	13
Estrategia Grupal:	13
Resultados:	13
Bibliografía	20
Anexos	21

Resumen:

El proyecto está enfocado en las enfermedades psicosomáticas y el impacto que ha causado en la sociedad.

Las enfermedades psicosomáticas se han convertido en un mal que aqueja a las personas, como resultado del alto nivel de estrés y tensión provocados por el ritmo de vida de la sociedad actual. Esto se deduce que la mente trabaja sobre la conducta del cuerpo humano. Son manifestaciones corporales que se expresan como dolencias físicas reales.

El cuerpo humano funciona y responde en base a la actividad mental, en la que influyen la autoestima, las angustias de la vida diaria y el estrés que todo ello genera.

Hablar del estrés es hablar de presión, tensión y fatiga, esto repercute en la salud generalmente de manera espontánea, alterando de manera general el funcionamiento del cuerpo.

Estas enfermedades se presentan en todas las edades e incluso en los bebés dentro y fuera de la madre debido a la salud física-emocional de ella. El desconocimiento y la poca aceptación de las personas en este tipo de enfermedades son comunes, hablar de un factor psicológico, hoy en día podría ser ofensivo para algunas personas. Es común que en estos tiempos se han presentados casos en la sociedad, algunos menos drásticos, más sencillos con menos tiempo o frecuencia, sin embargo esto podría ser más normal de lo que se cree.

Abstract:

The project is focused on psychosomatic illnesses and the impact it has had on society.

Psychosomatic diseases have become a problem that afflicts people as a result of the high level of stress and tension caused by the lifestyle of today's society. It follows that the mind works on the behavior of the human body. They are physical manifestations that are expressed as actual physical ailments.

The human body works and responds based on mental activity, which affect self-esteem, the anxieties of daily life and stress that all this generates.

Speaking of stress is to talk about pressure, stress and fatigue, this affects the health generally spontaneously, generally by altering the body's functioning.

These diseases occur in all ages and even babies in and out of the mother due to her physical and emotional health. Ignorance and lack of acceptance of people in such diseases are common, speak of a psychological factor, and could be offensive to some people. It's common these days have presented cases in society, some less drastic, more simple with less time or frequency, however this could be more normal than you think.

Introducción:

“La cuestión no es que enfermedad tiene una persona, si no quien es, la persona que ha sucumbido a la enfermedad”. William Osler.

En la actualidad el ser humano lleva un ritmo acelerado de vida, y con ello una alimentación poco equilibrada, que va provocando enfermedades. El estrés es uno de los factores que ha tenido presencia en la sociedad, en muchas ocasiones la enfermedad física es el resultado de un desequilibrio emocional que persiste a través del tiempo. Las enfermedades psicosomáticas son producidas por somatizaciones del individuo, entre mente-cuerpo, cuando esta se altera; las emociones displacenteras, sentimientos negativos, modificaciones del ciclo vital o situaciones de alto impacto emocional, producen estrés, arrastrando con ello nuevas enfermedades y complicaciones.

Es necesario conocer el origen de una enfermedad avanzada, incluso los factores que llevaron hasta ella. A lo largo de esta investigación se dan a conocer las causas de este trastorno, que va más allá de una enfermedad que se aprecia a simple vista, sino más bien va con un problema psicológico. De igual forma como un problema psicológico que afecta y se refleja a través de reacciones en el cuerpo humano.

Otros de los factores por el cual el individuo no se dé cuenta del problema que lo aqueja es que; algunos médicos tradicionalistas se centran únicamente en las dolencias físicas que el paciente describe, son pocas las ocasiones que al médico le interese el ritmo de vida de su paciente ante estas situaciones, siendo poca la posibilidad que diagnostique que se trata de un Problemas psicosomáticos. Una persona sufre somatizaciones cuando se presentan uno o más síntomas físicos y tras un examen médico no pueden ser explicados por una enfermedad médica, tales síntomas y sus consecuencias son excesivos. Es por ello que antes de ser recetados por fármacos también se haga conciencia del ritmo de vida que lleva la persona y de igual forma hacerle sabedor al médico para un mejor tratamiento y una pronta recuperación.

Planteamiento de problema:

Vivimos en un mundo con cambios constantes y movilizaciones en el cual dependemos del tiempo generando una alta incidencia de estrés afectando a nuestro entorno en el que nos desarrollamos como individuos, llevándonos a cuadros de impacto emocional críticos y ansiedad, dadas por la relación que tiene nuestra mente con el cuerpo, a lo que se le conoce como enfermedad psicosomática, por lo que nuestra interrogante a resolver es ¿Cuáles son los factores de influencia que predisponen a las enfermedades psicosomáticas y que las sitúan hoy en día como una enfermedad social, con qué frecuencia se presentan y que repercusiones tienen en las personas y la sociedad misma, como parte de la globalización mundial?

Justificación:

Hoy en día las enfermedades psicosomáticas han tomado un papel muy importante en nuestras sociedades, ya que la globalización mundial repercute en el ritmo acelerado en la que se mueven las ciudades, lo que trae consigo un impacto emocional en las personas repercutiendo de manera dramática en el equilibrio físico, mental y social de todos los que se encuentran involucrados, esto conlleva a elevar la incidencia de dichas enfermedades a medida que la modernidad siga avanzando. En el actual proyecto conoceremos, diseñaremos y aplicaremos estrategias preventivas y de mejora para contribuir a disminuir este fenómeno.

Hipótesis:

El siglo XXI es un periodo en el que se vive constantemente una lucha contra el tiempo, cada vez con más avances tecnológicos y preocupaciones que causan en cada uno de nosotros estrés y tensión, dando como consecuencia la aparición de enfermedades psicosomáticas en nosotros mismos, considerando una gran mayoría de enfermedades que se padecen, afectando a quienes nos rodean, especialmente a la familia, por ello pretendemos difundir la información obtenida a

base de un proyecto de investigación, documental y de campo a través de encuestas, entrevistas, bibliografía confiable y recomendada entre otros medios, así como visitas a centros especialistas en el tema, obteniendo así durante el proceso de investigación, propuestas de solución para compartirlas con todo aquel que nos rodee a través de trípticos, folletos, de manera oral, etc. Cumpliendo con ello nuestros objetivos.

Objetivo general:

Analizar cuáles son los factores predisponentes que generan una alta incidencia de las enfermedades psicosomáticas y cuál es el impacto social, que estas generan, en nuestras comunidades.

Objetivos específicos:

- Clasificar los tipos de enfermedades psicosomáticas para conocer y prevenir complicaciones generadas por las mismas.
- Identificar cuáles son las consecuencias más complejas y graves que se generan en la salud a través de estas enfermedades.
- Justificar el motivo por el cual las enfermedades psicosomáticas repercuten ante la sociedad, la familia, los campos laborales y escolares así como en el individuo.
- Comparar los resultados obtenidos durante el proyecto de campo con la documentación bibliográfica existente.
- Establecer estrategias de difusión con los resultados obtenidos para crear conductas sanas y de prevención en los pobladores de nuestra comunidad.

Marco teórico:

En la actualidad el estrés es uno de los factores más influyentes dentro de la sociedad y la vida cotidiana, esto se debe al ritmo de vida hoy en día cada vez más acelerado y a su vez conlleva a cuadros de tensión o emociones que se manifiestan en el cuerpo, tales como alteraciones orgánicas verdaderas, conocidas como enfermedades psicosomáticas.

Tomando la derivación de esta palabra, correspondiente a los vocablos griegos, psique-mente y soma-cuerpo el término “psicosomático” hace referencia a la relación existente entre nuestra mente sobre nuestro mismo cuerpo.

Dentro del enfoque psicológico de la enfermedad psicosomática la Dra. Mariana Czapski hace mención que “En el *proceso* Psicosomático, las manifestaciones *corporales* son la expresión de un aparato *psíquico* incapaz de elaborar con sus propios medios, conflictos y situaciones traumáticas”,¹ para comprender esto debemos partir desde la persona enferma y la función de su mente para derivar los posibles factores que ocasionan el problema, tomando en cuenta que las enfermedades psicosomáticas juegan un rol muy importante.

Existen muchas personas que fingen estar bien, y otras que acuden con frecuencia con diferentes médicos debido a que ellos no les diagnostican alguna enfermedad o dolencia real, hoy en día esto es muy común, debido al poco conocimiento y la ignorancia de las personas, ya que la mayoría prefiere decir que está bien, en lugar de acudir con un psicólogo solo por pensar que ellos atienden a “locos”, muchas personas no conocen ni comprenden que lo que vivimos y la forma en la que tomamos las cosas, día a día influye de una manera impactante sobre nuestro cuerpo, como lo menciona Mónica Teresa Brunel M. “No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que decimos de lo que nos sucede”², esto es muy importante ya que nuestro cuerpo funciona y actúa según nuestra mente, según nuestro autoestima, la actitud y el alto o bajo grado de estrés que hay en nosotros. Al hablar del estrés nos referimos a la presión, la tensión y la fatiga, esto influye en nuestra salud generalmente de manera espontánea, modificando de manera general el funcionamiento del cuerpo, Pedro Jiménez en su trabajo enfermedades psicosomáticas y la regulación del estrés, menciona que una persona expuesta a una tensión sobre abrumadora responde con una hiperactividad de la corteza adrenal, alteraciones neuroendocrinas y disfuncionamiento de la competencia inmunológica. A eso se le llama reacción de alarma. Si la tensión continúa el organismo desarrolla una resistencia de estrés. La reacción de alarma

¹ Czapski Mariana (2006) Enfoque Psicológico de las Enfermedades Psicosomáticas. [En línea].

² Brunel M. T. (s.f.). Las enfermedades psicosomáticas. [En línea]

desaparece, sin embargo el cuerpo ha hecho una adaptación aparentemente adecuada. Esta segunda reacción es la fase de resistencia. Si la reacción continua inmodificada la resistencia del organismo se colapsa dándole paso a la etapa de agotamiento de la reserva de energía adaptativa. Esto puede inducir hacia actitudes compensatorias que alteran la salud al estimular conductas poco saludables como drogadicción, desórdenes alimenticios, insomnio, etc.

Todo esto dará un desgaste y debilitamiento al cuerpo y a las defensas inmunológicas, posibilitando así, la aparición de diferentes tipos de sintomatologías y posteriormente dará paso a enfermedades graves.³

La globalización ha dado grandes beneficios a la humanidad, como todo, esto también ha traído repercusiones como el ritmo de vida acelerado, la tensión, el estrés y el desgaste de nuestro cuerpo, generando cambios, reacciones y manifestaciones de manera distinta en cada caso o situación, dependiendo del grado de complejidad, el tiempo y la atención que le damos a esta.

Estas enfermedades se dan por el estrés y el estado de ánimo de las personas; puede ser estrés laboral, escolar, por situaciones familiares o sociales.

Como ya se menciona la mayoría de las enfermedades existentes, son psicosomáticas, cualquier indicio de estas puede conllevar a otra más grave, alguna de estas pueden ser:

- Dérmicas (urticaria, acné, liquen plano etc.)
- Esqueléticas (dolor de espalda, dolores reumáticos, etc.)
- De aparato respiratorio (bronquitis, acceso de asma, etc.)
- Aparato circulatorio (hipertensión, dolores de cabeza, etc.)
- Cambios sanguíneos y linfáticos
- Gastrointestinales
- Endocrinos (tiroides y obesidad)
- Genitourinarias.
- Del sistema nervioso.
- De los sentidos.
- Tricotilomania

³ JIMÉNEZ, P. (s.f.). Las enfermedades psicosomáticas y la regulación del estrés. [En línea].

Estas enfermedades se presentan en todas las edades, los bebés se pueden ver afectados debido a la salud física-emocional de la madre, cuando este aún se encuentra dentro el vientre. De acuerdo con el Dr. Raúl Hernández Mella se debe de ampliar excesivamente el término «psicosomático» y englobar en el los trastornos más diversos desde el momento en que, en el seno de una enfermedad, surge un factor psicológico, causal o reactivo

El síntoma psicosomático ocupa un lugar privilegiado en el sistema de interacción madre-niño, No se sabe bien si la sintomatología psicosomática que se presenta en el bebé o en el niño permanecerá en la edad adulta.⁴

En la edad escolar, los miembros de esta clasificación presentan un tipo de estrés moderado, debido a los resultados que pudiera tener la persona en cuanto a calificaciones, aprobar o reprobar el curso.

El ámbito laboral la enfermedad psicosomática puede ser mayor, debido a la presión monetaria que esta presenta, ligado al ritmo de vida con la persona, las exigencias piden resultados evidentes.

Los adolescentes y los adultos son los que representan el mayor porcentaje de incidencia de estas enfermedades, los adolescentes, debido a los cambios que ocurren en esta etapa, a la exigencia de los padres hacia ellos, la presión de la escuela, la aceptación de los compañeros, aquellos problemas que creen suyos y los problemas que creen ser los peores, debido al grado de madures que tienen, a la confianza de los padres etc. Y los adultos debido al estrés presente en su campo laboral y a la exigencia de este, dentro de sus hogares, con sus parejas, los hijos, y las cuestiones sociales, etc.

Todo lo que sucede dentro de nosotros, se manifiesta de diversas maneras en este caso, todo lo mencionado anteriormente, se manifiesta en nosotros como dolencia físicas, afectándonos emocional y físicamente, esto lo expresamos a través de nuestro comportamiento, nuestra actitud, emociones, y con los gestos que externamos a nuestro alrededor.

⁴ Hernández M. R. (2006). Enfermedades Psicosomáticas. [En línea].

Esto repercute en nuestro entorno ya que en cierto grado esto crea un ambiente negativo, de manera que con nuestras actitudes, el autoestima, las emociones, etc., las personas se comportan de cierto modo ya que con esto afectamos de la misma manera, generando y transmitiendo en ellos lo que nos ocurre a nosotros.

Este problema va de un individuo a un grupo de personas y cada vez va aumentando si no sabemos controlarnos psicológicamente, esto pasa de un problema personal a uno familiar y/o social.

El desconocimiento y la poca aceptación de las personas en este tipo de enfermedades son comunes ya que a nadie le gustaría pensar que lo que tiene proviene de un factor psicológico. Pero es importante recalcar que todos hemos presentado alguna enfermedad de este tipo, algunos menos drásticos, más sencillos con menos tiempo o frecuencia, sin embargo esto podría ser más normal de lo que se cree.

Las enfermedades psicosomáticas representan un problema común pero no corriente, es un caso poco conocido pero con una alta incidencia en el mundo. Si estas enfermedades no se tratan en los primeros síntomas, estas pueden empeorar.

Toda enfermedad tiene solución o por lo menos un método para reducirlas o controlarlas, y las enfermedades psicosomáticas no son la excepción, estas pueden disminuir, con un buen estado de ánimo, y realizando una actividad cultural, humanística o deportiva que nos relaje, nos de paz, o nos haga sentir mejor. Otra alternativa es la Medicina Psicosomática homeopática toma en cuenta las emociones, las considera y se analiza desde un enfoque terapéutico, Procesos que inicialmente emergen desde lo orgánico y que pueden repercutir en la esfera psicológica y física.

Trata de forma individualizada a cada paciente. Es por ello que la salud no es solo la ausencia de enfermedad sino el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas.

Existen plantas que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo y enfocados en las enfermedades psicosomáticas las que se utilizan como remedio para estas son:

- Lavanda: Sedante, equilibrador del sistema nervioso central y vegetativo.

- Melisa: Sedante, antiespasmódico, calmante de los dolores de cabeza de origen nervioso.
- Rosal: Sedante del sistema nervioso vegetativo.
- Valeriana: Sedante, ansiolítico.
- Naranja: la flor es sedante y el fruto tonificante.
- Lúpulo: calma los nervios y tonifica el estómago.⁵

Metodología.

La presente investigación requiere de interés, documentación, profundización y exploración, por lo que se basa de manera documental y de campo, tomando como referencia bibliografía recomendadas y comparadas entre sí, se realizaron visitas a centros de salud, psicólogos, terapeutas, y así mismo 200 encuestas para obtener resultados certeros, eficaces y cercanos a la realidad, para elaborar propuestas de mejora y difusión de la información, determinando que con el tiempo los niveles de estrés en la personas disminuya para lograr una mejor calidad de vida.

Propuestas de prevención:

Existe infinidad de actividades que ayudan a disminuir los niveles de estrés, ansiedad, tensión y mal humor, nuestras propuestas solo implican las ganas y el interés de las personas. Algunas de estas son:

- Convivencia familiar
- Realización de actividades culturales, que lo relajen dependiendo su gusto (bailar, escuchar música, tocar algún instrumento, pintar, etc.)
- Salir a caminar y/o a nadar
- Realizar actividades con un grupo de personas en el que se requiera de una convivencia sana.
- Asistir a psicólogos voluntariamente (individual o con su familia)
- Hacer ejercicio

⁵ Ramírez, F. (2014). Qué son las enfermedades psicosomáticas. [En línea].

- Relajarse con masajes.
- Ser paciente y tratar de tomar las cosas con calma tratando de no alterarse mucho por cualquier cosa.
- Sonreír, tratar de estar bien consigo mismo y con el entorno.

Estrategia individual:

El medio que se ocupará para la solución del estrés individual puede variar en varios aspectos, y como principal exponente el cuerpo humano, puede influir al momento de modificar la salud, y el funcionamiento general del organismo. Tal como lo expone Pedro Jiménez, en las enfermedades psicosomáticas y la regulación del estrés, “una persona expuesta a una tensión sobre abrumadora responde con una hiperactividad de la corteza adrenal, alteraciones neuroendocrinas (frecuencia cardíaca, presión sanguínea, úlceras gástricas, respiración, tensión muscular etc.) respecto a lo anterior es evidente que existen personas que con el ritmo de vida que llevan, se van creando enfermedades, aunque el problema real va de lo psicológico y no físico.

Estrategia Grupal:

Para modificar una situación de vida se tiene que avalar las actividades realizadas, comenzando por variar el modo de pensar y actuar. En el ámbito laboral; el estrés se presenta con la carga de trabajo, con la presión por parte de los superiores. En lo académico, los tipos de estrés pueden presentarse con la carga excesiva de tareas, con la presión de los padres de cada alumno, exigiendo mejores resultados, incluso con la exigencia de cada maestro.

Resultados:

La elaboración de un proyecto requiere dedicación, interés y un buen método para poder obtener los resultados esperados, por ello este proyecto se basó en una metodología documental y de campo.

Durante la recopilación de información se identificaron dos tipos de estrés, en lo individual y lo grupal. Para poder convivir en una sociedad plena, como individuos, ya que se debe estar mentalmente organizado para poder participar en una colectividad.

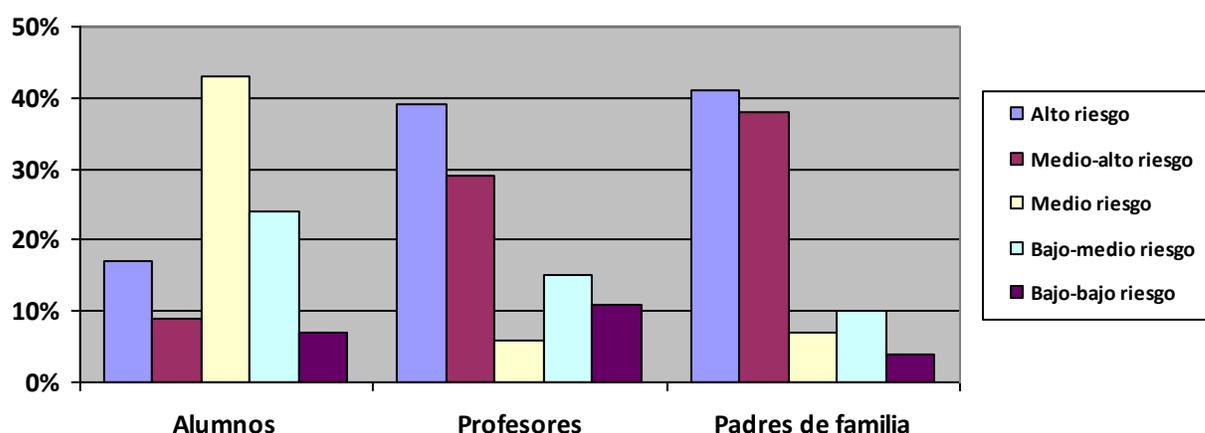
Los resultados pueden ser evidentes, en los centros de salud, al momento en que el doctor analice al paciente, y determina que es una causa mental y no física, los síntomas que el paciente menciona se refleja en una inestabilidad emocional que se relaciona con el autoestima, entre otros factores.

La mayoría de las enfermedades existentes, son psicósomáticas, cualquier indicio de estas puede conllevar a otra más grave.

En base a las respuestas de esta encuesta y con los porcentajes arrojados, obtuvimos resultados que permitieron observar y conocer el grado de estrés y tensión que se encuentra presente en la vida de la comunidad estudiantil del Centro Educativo Cruz Azul.

Tabla No. 1. Factores de riesgo de enfermedades psicósomáticas por nivel.

nivel	Alto riesgo	Medio-alto riesgo	Medio riesgo	Bajo-medio riesgo	Bajo-bajo riesgo
Alumnos	17%	9%	43%	24%	7%
Profesores	39%	29%	6%	15%	11%
Padres de familia	41%	38%	7%	10%	4%



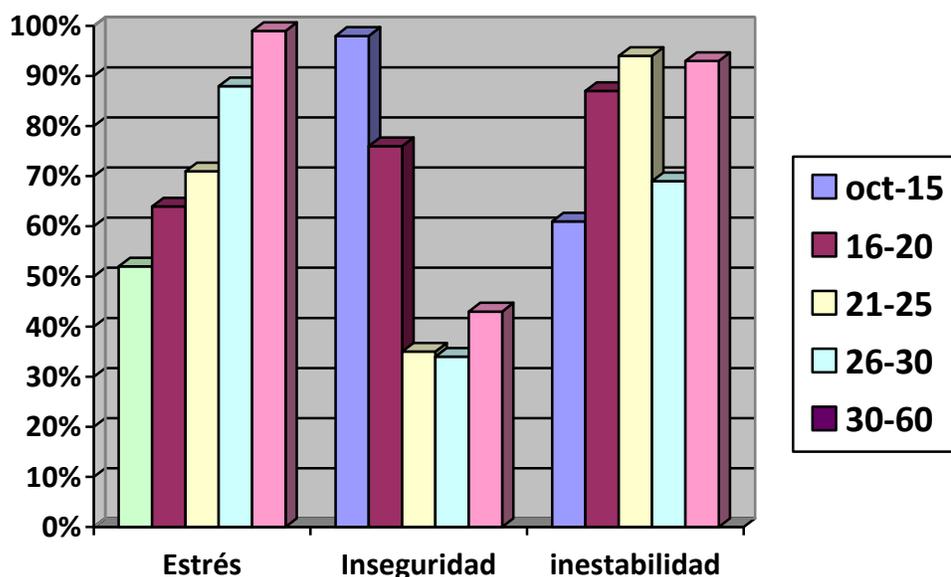
Fuente: Prueba de riesgo de enfermedades psicósomática.

En esta tabla se muestran los niveles de estrés que se encuentra en la comunidad estudiantil, los resultados arrojados demuestran que existe un porcentaje elevado de estrés y tensión lo cual puede conllevar a estas personas a padecer una enfermedad psicosomática.

Podemos determinar que los afectados, en mayor proporción, son los adultos, los padres de familia con un 79% de nivel de estrés medio-alto y alto, y los profesores con un 68%.

Tabla No. 2. Factores de riesgo de enfermedades psicosomáticas por tipos de estrés.

Categorías	Estrés	Inseguridad	inestabilidad
10-15	52%	98%	61%
16-20	64%	76%	87%
21-25	71%	35%	94%
26-30	88%	34%	69%
30-60	99%	43%	93%



Fuente: Prueba de riesgo de enfermedades psicosomática.

En esta tabla se muestra el porcentaje de estrés, inseguridad e inestabilidad de las personas encuestadas, separándolos por edades para poder observar en que edades se presenta con más frecuencia cada caso. Se observa que el estrés se presenta en un 99% en aquellos que tienen 30 o más años de edad, también podemos notar que entre los 10 a 15 años se presenta mayor inseguridad y entre los 21 a 25 años hay más inestabilidad.

Tabla No. 3. Factores predisponentes a enfermedades psicosomáticas

Personas	Factores que predisponen a las enfermedades psicosomáticas.
Niños	Agresión escolar (bullying), agresión de los padres de manera física, psicológica y visual.
Adolescentes	Cambios hormonales, problemas familiares, agresión escolar, aceptación, trabajos de la escuela y exámenes.
Adultos	El trabajo, la familia (problemas de pareja, hijos, economía y salud), problemas sociales entre otros factores tales como el alcoholismo.

Fuente: Rondón Gil Rosa Angelina, “Enfermedades Psicosomáticas”

En esta tabla se muestran los factores predisponentes que generan cierto grado de estrés que conlleva a enfermedades psicosomáticas de acuerdo a las diferentes etapas.

Tabla No. 4. Factores de riesgo de enfermedades psicosomáticas.

Indicios de enfermedades psicosomáticas.	Evolución de la enfermedad.	Enfermedades graves
Ronchas y/o manchas	Acné, urticaria, etc.	Liquen plano.
Pequeños dolores articulares	Reuma.	Inmovilidad por dolor
Cansancio, complicaciones al respirar.	Hipertensión.	Paros cardiacos.

Cansancio, complicación de respiración.	Bronquitis, acceso de asma.	Parálisis y paros respiratorios.
Dolor de estómago y abdominal	Gastritis y colitis.	Úlceras gástricas.
Dolor de cabeza ligero	Dolor de cabeza intenso	Migraña.

Fuente: Dra. Czapski Mariana, "Enfoque psicológico de la enfermedad psicósomática" (Clase I)

En esta tabla se puede ver como las enfermedades psicósomáticas evolucionan como cualquier dolencia física y pueden ir de un dolor casi insignificante hasta enfermedades mortales.

De acuerdo con las entrevistas realizadas durante el desarrollo del actual proyecto El Psicólogo, Cruz Frank Agustín menciona que; las enfermedades son generadas por un trastorno psicológico que afecta la parte fisiológica, dividido en tres tipos de trastornos, secundarios terciarios y trastornos somato formes (Disfórmico, convulsivo, hipocondría) y trastornos facticios, el estrés (laboral, escuela, actividades de tensión), ansiedad (miedos, estrés, falta de sueño. Los principales factores para que una persona manifieste síntomas las cuales son: la relación laboral, la relación estudiantil, son personas que evitan problemas. El impacto que la causa es que en primera son la persona como tal, normalmente son personas retraídas sujetas a parecer ansiedad, no se involucran en actividades o si se encuentran evitan alguna acción de tensión. A la familia impacta porque generalmente están enfermas, enfermedades como: gastritis, colitis, problema intestinal, insomnio, falta de apetito, ansiedad.

Algunas de las estrategias pueden ser: Terapia Psicológica con la finalidad de descubrir qué problema lo genera el síntoma, de acuerdo a la problemática para trabajar con el síntoma y dar un equilibrio en su sistema afectado (hacerlo funcional en sus actividades, de estrés, tensión, etc.)

La parte médica: por algún problema de ansiedad o intestinal al igual que la homeopatía.

De acuerdo con la segunda entrevista realizada a la Psicóloga Méndez Toledo Maribel.

La mente es muy poderosa sino controlamos las emociones influye en nuestra salud, el estrés el principal factor causante, esto genera dolores de cabeza, problemas al escuchar y que se reflejan en el contexto familiar. Vivir con estrés impacienta nuestra salud, regularmente se está tenso y convivir con personas así es complejo, algunas de las maneras para prevenir son: tratar de evitar el estrés, evitar los nervios que generan tensión, poner en práctica algún deporte que nos ayuden a relajarnos

Conclusión:

Con la globalización, nuestro planeta ha cambiado y nosotros hemos evolucionado con él, trayendo con ello un ritmo de vida acelerado, que nos ha traído grandes repercusiones en nuestra vida social y en especial en nuestra salud.

A través del proceso de elaboración de este proyecto y con los resultados arrojados por las encuestas y la recopilación de datos nuestra hipótesis se pudo comprobar de manera afirmativa ya que ciertamente estamos en un mundo en el que vivimos atrapados en el tiempo, con más avances tecnológicos y preocupaciones que causan en cada uno de nosotros estrés y tensión generando estímulos y respuestas del cuerpo como dolencias físicas, de la misma manera cumplimos nuestros objetivos esperados ya que identificamos los principales factores que predisponen a las enfermedades psicósomática, así como sus complicaciones realizando comparaciones entre los resultados y la documentación para justificar el motivo por el cual las enfermedades psicósomáticas repercuten ante la sociedad, la familia, los campos laborales y escolares así como en el individuo.

Esto nos permitió cumplir nuestro último objetivo pero importante al igual que los demás, proponer estrategias de difusión y solución ante este problema social que ha traído grandes repercusiones ante nosotros ya que es un problema de relevante importancia y si esto disminuye nuestra calidad de vida en el ámbito de la salud mejorara.

Bibliografía

1. BRUNEL, M. T. (s.f.). Las enfermedades psicosomáticas. [En línea]. Recuperado enero 3 de 2016, en: www.es.dayshare.org/karuraararucon/enfermedades-psicosomaticas-32586398
2. CZAPSKI, D. M. (s.f.). Enfoque Psicológico de las Enfermedades Psicosomáticas. [En línea]. Recuperado enero 4 de 2016, en: www.marianaczapski@yahoo.com.ar
3. GIL RONDÓN, R.A. (2015). Enfermedades psicosomáticas. [En línea]. Recuperado enero 9 de 2015, en: <http://documents.mx/health-medicine/enfermedades-psicosomaticas-55848be124c33.html>.
4. JIMÉNEZ, P. (s.f.). Las enfermedades psicosomáticas y la regulación del estrés. [En línea]. Recuperado enero 5 de 2016, en: www.enfermedadespsicosomaticasylaregulaciondelestres-140217201927-phpapp02.pdf
5. HERNÁNDEZ M. R. (2006). Enfermedades Psicosomáticas. [En línea]. Recuperado enero 6 de 2016, en: www.enfermedadespsicosomaticas-doc.raúlMella.com
6. RAMIREZ, F. (2014). Qué son las enfermedades psicosomáticas. [En línea]. Recuperado enero 5 de 2016, en: <http://www.imujer.com/salud/7292/que-son-las-enfermedades-psicosomaticas>

Anexos

El proceso de campo, se aplicó 200 encuestas a la comunidad estudiantil (docentes, alumnos y padres de familia) del centro educativo Cruz Azul, para obtener resultados verdaderos, cercanos a la realidad y así proponer idas de difusión y solución para reducir los estándares de estas enfermedades.

Se aplicaron encuestas cerradas con las siguientes preguntas:

1. yo soy insensible
2. Soy feliz como soy
3. Cuando me disgusta algo lo digo
4. Me molesta que me vean llorar
5. Soy emocional pero me aguanto
6. Me desagrada hacer siempre lo mismo que los demás
7. Me es imposible dejar de ser como soy
8. Evito culpar a los demás si me siento mal
9. Siempre termino lo que empiezo
10. Me siento culpable si culpo a los demás
11. Debo evitar mostrar mi enojo
12. Me abstengo de discutir
13. Hago lo que los demás quieren aunque me disguste
14. Me disgusta pensar, sentir o hacer lo mismo mucho tiempo
15. Me gusta aprender cosas nuevas
16. Dejo las cosas para después
17. Expreso lo que me molesta
18. Evito sentir
19. Seria feliz si no fuera por los demás
20. Soy consciente de mi inconciencia
21. Hago lo que quiero a pesar de que me digan lo contrario
22. Siempre estoy de acuerdo con los demás
23. Soy capaz de dejar de tener una idea fija
24. Evito enfrentar

25. Me disgusta evitar lo inevitable
26. Me gusta sentir
27. Evito manifestar lo que me molesta
28. Evito dejar para mañana lo que puedo hacer hoy
29. Me abstengo de culpar a las demás que fracaso
30. A veces dejo si cosas para después
31. Me disgusta que me digan lo que tengo que hacer
32. Me es imposible dejar de pensar en lo que ya paso
33. Soy como me enseñaron que debo ser
34. Defiendo mis opiniones
35. Debo hacer lo que los demás quieren
36. Soy sensible
37. Me desagrada terminar lo que empiezo
38. Expreso lo que me disgusta
39. Estaría bien si no fuera por los demás
40. Me siento mal cuando me presionan

Así mismo se redactó una encuesta para aplicarla a diferentes psicólogos, con el fin de obtener información relevante de acuerdo con sus opiniones acerca del suceso impactante que tienen las enfermedades psicosomáticas hoy en día ante la sociedad misma en base a las siguientes preguntas:

- 1.- Menciona cuál es tu apreciación de la existencia de las enfermedades psicosomáticas
- 2.-enlista desde tu punto de vista algunos factores sociales que influyen en la aparición de enfermedades psicosomáticas
- 3.-damos tu opinión sobre que impactos puede causar las enfermedades psicosomáticas en la persona, en la familia y en la sociedad
- 4.- ¿Qué estrategias preventivas recomendarías para evitar una enfermedad psicosomática?