

EL ESTRÉS, COMPLICACIONES, EFECTOS Y FRECUENCIA EN EL CECA

Clave del proyecto: CIN2014A10023

Área de conocimiento: Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud.

Disciplina: Psicología

Tipo de Investigación: Experimental.

Autores:

Laura Reyes Cerón
Fernanda Melchor Galindo
Oscar Ortiz Valencia

Asesor

M en C. Marisol Reséndiz Vega

Centro Educativo Cruz Azul
Bachillerato Cruz Azul campus Hidalgo

Ciudad Cooperativa Cruz Azul
Febrero de 2014

RESUMEN

El principal motivo por el cual queremos investigar sobre el enojo, es porque a diario vemos como las personas están molestas cada vez con mayor frecuencia. Conocer cuáles son las fases del enojo, sus consecuencias, si es natural, si algunas personas se enojan más, que enfermedades ocasiona y como se puede resolver o controlar. Como se puede ver en el marco teórico el estrés, el enojo y la bipolaridad están ligados, ya que el estrés cotidiano puede convertirse en un estrés crónico que hace que la persona este irritable y se enoje con facilidad, así afectando a la persona llegando a alterarla y si la persona tiene predisposición genética, puede llegar hasta la bipolaridad ya que esta no es posible sin el factor genético. Es indiscutible que el ambiente escolar está generando situaciones de estrés en al menos el 51% de la población estudiantil y se están propiciando las condiciones para que se desarrollen situaciones conflictivas e incluso que se esté impactando en el aprovechamiento y en el estado de salud de los alumnos. Es necesario continuar con esta investigación para definir específicamente que situaciones son las que más influyen para generar estrés y poder atenderlas como medida preventiva. Dentro de nuestro proyecto nos llamó la atención el que nuestros compañeros se enojan, pero hemos concluido que son muchos los factores a los que un alumno se encuentra sometido y que influyen en su estado de ánimo como: la edad, las hormonas, la genética, etc.

SUMMARY

The main reason why we want to investigate about anger , it's because every day we see people are upset with increasing frequency. Knowing what are the stages of anger , its consequences, if course, if some people get angry again that causes diseases and how they can solve or control . As you can see on the theoretical framework stress , anger and bipolarity are linked , as the daily stress can become a chronic stress that makes the person is irritable and get angry easily , affecting the person reaching alter and if the person has a genetic predisposition, you can reach bipolarity as this is not possible without the genetic factor . It is undisputed that the school environment is creating stress in at least 51 % of the student population and are promoting the conditions for conflict situations are developed and being even impacting utilization and health status of the students. It is necessary to continue this research to specifically define what situations are most influential to generate stress and to address them as a preventive measure . Within our project we noticed that our colleagues are angry , but we have concluded that there are many factors to which a student is under that influence your mood such as age , hormones , genetics, etc .

I. INTRODUCCIÓN

I.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El motivo por el cual quisimos investigar acerca del enojo y estrés es porque a diario vemos en nuestro entorno cotidiano dentro del "Bachillerato cruz azul" que nuestros compañeros y profesores sufren de este problema.

Así mismo saber cuál es el motivo por el cual se estresan, si es una reacción natural propia del ser humano, los problemas y enfermedades a las que puede llevar, conocer si el estrés está vinculado con el enojo o lleva a este y como se puede manejar adecuadamente, ya que a causa de este problema vemos a diario actos violentos, de personas con muy poca paciencia, irritadas o mal emocionalmente.

1.2 MARCO TEÓRICO

1.2.1 EL ESTRÉS

El estrés es la capacidad humana que nos permite hacer frente a eventos inusuales y que nos permite adaptarnos a circunstancias nuevas, pero de igual manera nos puede afectar al no saber controlarlo. El estrés no es necesariamente malo, ha sido un factor determinante en la evolución y supervivencia de muchas especies incluyendo la humana. Cuando percibimos peligro, se enciende en nuestro organismo una serie de señales químicas, que elevan el ritmo cardiaco, aceleran la respiración, e incrementan la disponibilidad de azúcar en la sangre, con el propósito de enfrentar la disyuntiva luchar o huir. Y se reduce o suspende la función de otros procesos físicos.

Respondemos al estrés como cualquier otro mamífero, porque todo nuestro cuerpo se prepara para hacer frente al peligro.

Existen dos tipos de estrés: agudo y crónico.

El agudo es la respuesta inmediata y normal del organismo a una situación de peligro. Inicia con la activación de circuitos neuronales, en la parte más primitiva de nuestro cerebro. El cerebro libera una serie de neuropéptidos que alertan al resto del cuerpo de una posible agresión, entonces las glándulas suprarrenales producen sustancias tales como la norepinefrina y epinefrina, mejor conocida como adrenalina, la cual se extiende, a través de la sangre, hacia todo el organismo alertando otros sistemas.

El estrés crónico, en este segundo el organismo pasa de la fase de resistencia a la de agotamiento, en la cual los recursos se van extinguiendo y le es difícil un funcionamiento normal. Síntomas como el sudor o palpitaciones se prolongan, provocando desde úlceras gástricas hasta problemas cardiovasculares o depresión que afectan el sistema inmunitario, también produce modificaciones más profundas; el cerebro llega a sufrir cambios físicos principalmente en el sistema límbico, estos cambios se manifiestan principalmente con comportamientos depresivos que a menudo requieren atención profesional, alteraciones en el sueño como: pesadillas, insomnio o exceso de sueño, sobresaltos ante un estímulo fuerte, cambios drásticos en el apetito e irritabilidad en interacción con otras personas.

El estrés crónico también puede llevar al agotamiento o desgaste que se caracteriza por síntomas de depresión y despersonalización, en la que el individuo manifiesta comportamientos de alejamiento y desafección, como si todo fuera ajeno y creciente pérdida de interés.

1.2.2 El enojo.

El enojo es una emoción humana totalmente normal que se expresa desde una irritación leve hasta una furia e ira intensas. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos, el problema es cuando esta se sale de control, ya que puede ocasionar muchos problemas en las relaciones personales.

Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina esto influye en cambios psicológicos y biológicos.

Existen personas las cuales se enojan con mayor facilidad hay diferentes factores, puede ser de origen genético o fisiológico. El enojo por lo regular se ve como negativo y la mayoría de la gente no sabe

controlarlo; Cuando la gente no maneja adecuadamente el enojo, puede llegar al estrés crónico, alterando la genética, así, dando lugar a la bipolaridad.

El enojo nos hace daño repercutiendo en nuestro bienestar físico ya que la química de nuestro organismo pierde el equilibrio, y nuestro cuerpo empieza a descargar adrenalina y cortisol para recuperarlo. Las descargas frecuentes de estas sustancias deterioran el sistema inmunológico entre otras cosas, por lo que somos presas fáciles de enfermedades tales como gastritis, dermatitis, colitis o síntomas desagradables como dolor de cabeza que puede convertirse a la larga en migraña.

1.2.3 El trastorno bipolar

El trastorno bipolar es conocido desde el siglo IV a.C. Este se define con claridad y tiene muchos antecedentes en la historia, un ejemplo claro es NAPOLÉON que presenta este trastorno en fase maniaca.

La enfermedad maniaco-depresiva afecta al 1% de la población mundial, y consiste en lapsos depresivos, de normalidad y maníacos, se puede sobrellevar con control médico, pero sin curarse, pero no todas las alteraciones maníacas o depresivas son por el trastorno, ya que puede ser por reacción de otra enfermedad y se pueden distinguir por las características que se presentan. El trastorno bipolar tiene componentes genéticos por lo cual es común que se presenten miembros de una misma familia con este problema.

Su forma de iniciación es variada ya que depende de diversos genes y de la influencia social y cultural, también puede evolucionar en el individuo.

Existen dos formas del trastorno bipolar:

La primera: con trastornos maníacos y psicóticos, indicando una pérdida de la realidad, alucinaciones e ideas delirantes.

La segunda: con episodios maníacos leves.

Frecuentemente este trastorno se inicia en la adolescencia, pero de igual forma hay probabilidad de que se inicie entre los 30 y 40 años, algunas veces se inicia con periodos depresivos confundiendo con otra enfermedad, cuando se da el lapso maniaco se confirma el diagnóstico, en cambio cuando se inicia con el lapso maniaco no se debe esperar a uno depresivo para dar diagnóstico.

La depresión en el trastorno bipolar es más largo y de más difícil tratamiento que otras enfermedades, y en ocasiones se diagnostica como resistente a tratamiento médico.

Estas personas pueden sufrir enfermedades de otros tipos. El riesgo de suicidio siempre está presente, tanto por los lapsos depresivos como por la impulsividad de dicha enfermedad.

En la mayoría de los casos se atenúan los lapsos después de los 50 años así mejorando el diagnóstico. La manía es un estado de ánimo inusualmente elevado o eufórico en el cual el pensamiento es ágil y de pleno optimismo, el mudo se percibe luminoso, confiable y lleno de expectativas razonables, en el cual se puede llegar a el delirio y a un cuadro psicótico, se es incoherente brincando de un tema a otro sin control, se es irascible, presenta actividad física imparable, se pierde la capacidad de autocontrol.

La depresión en estos episodios hay tristeza caracterizada por falta de interés en todo, se pierde la capacidad de disfrutar de lo que normalmente te produce placer, cambia la percepción del mundo el cual se percibe de forma sombría, lenta, y vagamente amenazante, se produce aislamiento y ansiedad, falta de concentración, la persona pierde la confianza, se vuelve pesimista y adquiere pensamientos de muerte y suicidas, anhelan la noche para descansar de la vida y el sufrimiento, pierden el apetito.

Estos tipos del trastorno bipolar [felicidad y tristeza] son llevados de manera extrema por la persona afectando las relaciones laborales, familiares y sociales, en ambos tipos I y II en uno más leve que en el otro pero sigue afectando estos ámbitos de la vida cotidiana especialmente si no es diagnosticado a tiempo, en el trastorno bipolar tipo II es más leve pero se pueden tener consecuencias severas dado que los episodios pueden pasar inadvertidos.

No hay pruebas que se puedan realizar en laboratorio de esta enfermedad. Sin el factor genético no sería posible la enfermedad, los genes se expresaran solo si concurren otros factores como ambientales, familiares, culturales y sociales, aunque no son una causa directa, la edad de inicio está asociada a acontecimientos de tensión familiar o social

Las causas del trastorno bipolar son muy complejas, no se conoce la causa efectiva de este trastorno, pero si se entienden los factores que se combinan para propiciarlo. El factor genético es el principal ya que sin este no es posible el trastorno bipolar, a este se le añaden factores ambientales, sociales, familiares y psicológicos, aunque no son una causa directa., la edad de inicio es variable frecuentemente se asocia a algún acontecimiento de tensión social o familiar.

Las técnicas de imagenología cerebral han permitido encontrar diferencias funcionales en los pacientes con el trastorno., pero la evidencia más importante proviene de la biología molecular a finales del siglo XX principios del XXI, así permitiendo entender el funcionamiento íntimo de las neuronas reguladoras del ánimo, la mayoría de estas neuronas que regulan el ánimo se encuentran en las estructuras del sistema límbico y utilizan una variedad de neurotransmisores, los que regulan el ánimo son la serotonina, dopamina, la norepinefrina, la acetilcolina, el glutamato y el ácido gama aminobutírico. La modulación y buen funcionamiento del ánimo dependen del equilibrio de los neurotransmisores.

Gracias a la biología se han desarrollado sustancias que controlen la manía y la depresión, pero también es recomendable que el paciente tenga una rutina diaria con horarios bien definidos, así como la asistencia a terapias particulares y a grupos de autoayuda.

II. OBJETIVOS

General: Saber que es el estrés, si es un factor causante del enojo y que enfermedades puede ocasionar.

Específicos: cuáles son los principales motivos por el cual se enojan los estudiantes y profesores del "Bachillerato cruz azul"

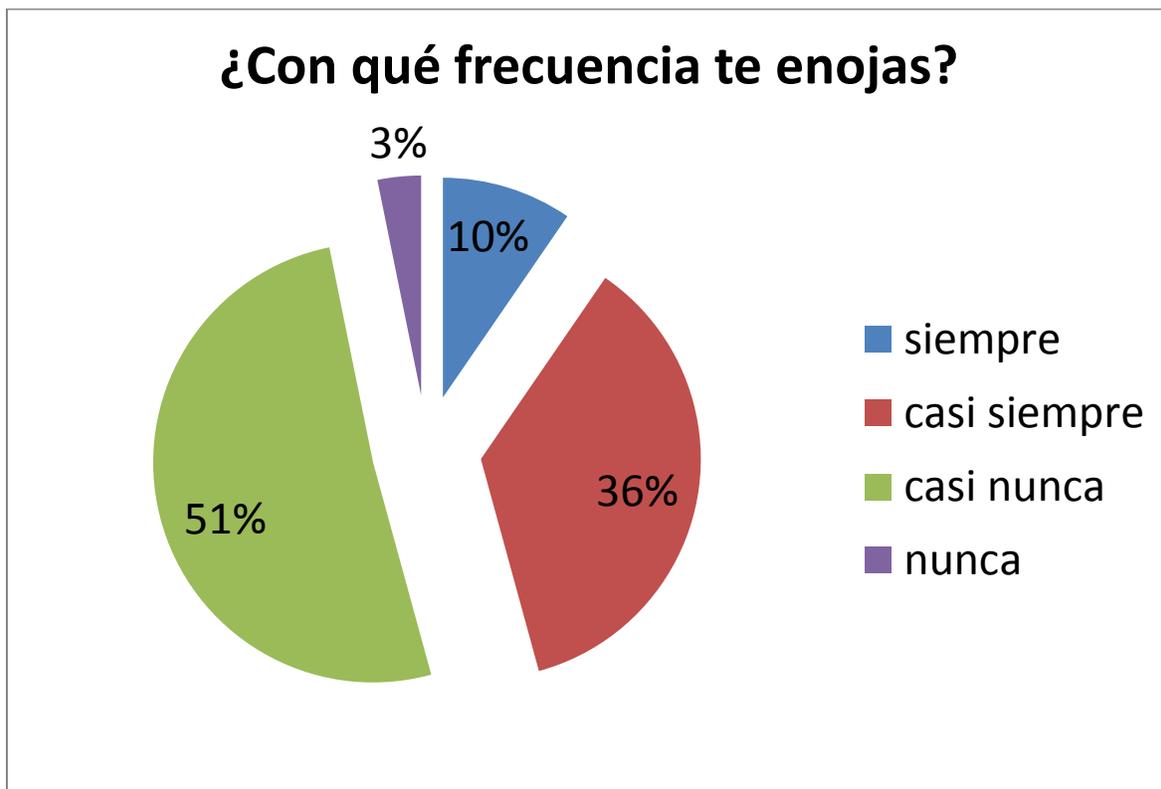
III. METODOLOGÍA

- 1.1 Formular encuestas para aplicarlas al "Bachillerato Cruz Azul"
- 1.2 Aplicar las encuestas a alumnos y profesores
- 1.3 Sacar los resultados
- 1.4 Graficar resultado:

IV.- RESULTADOS

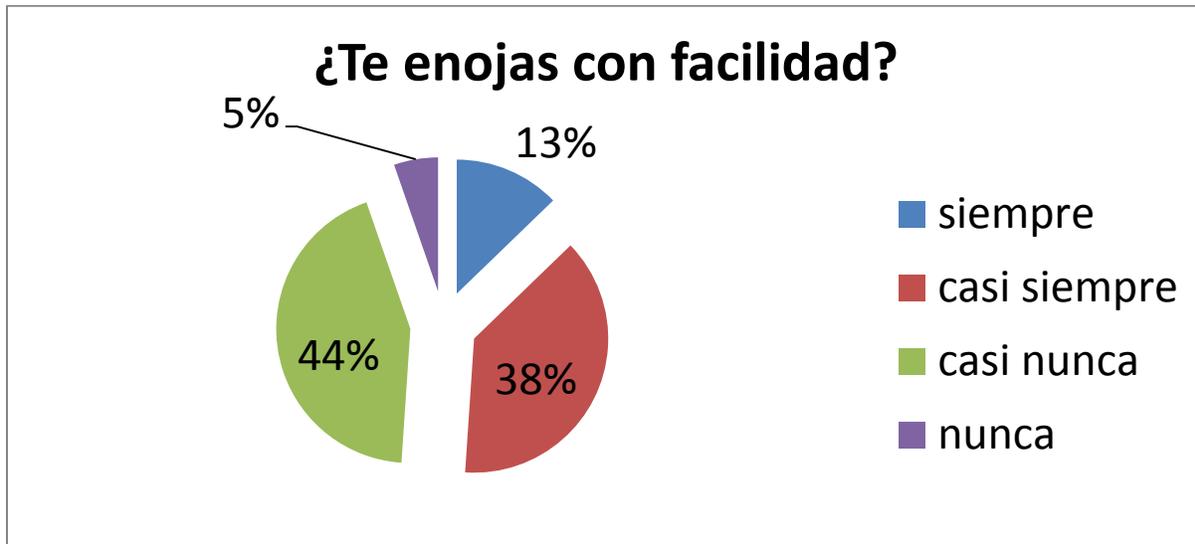
Como podemos observar en la gráfica 1, al preguntar a nuestros compañeros ¿Con qué frecuencia te enojas? Un 36% contestó que casi siempre y el 10% que siempre sumando un 46% contra un 51% que dicen no enojarse,

Gráfica 1:"



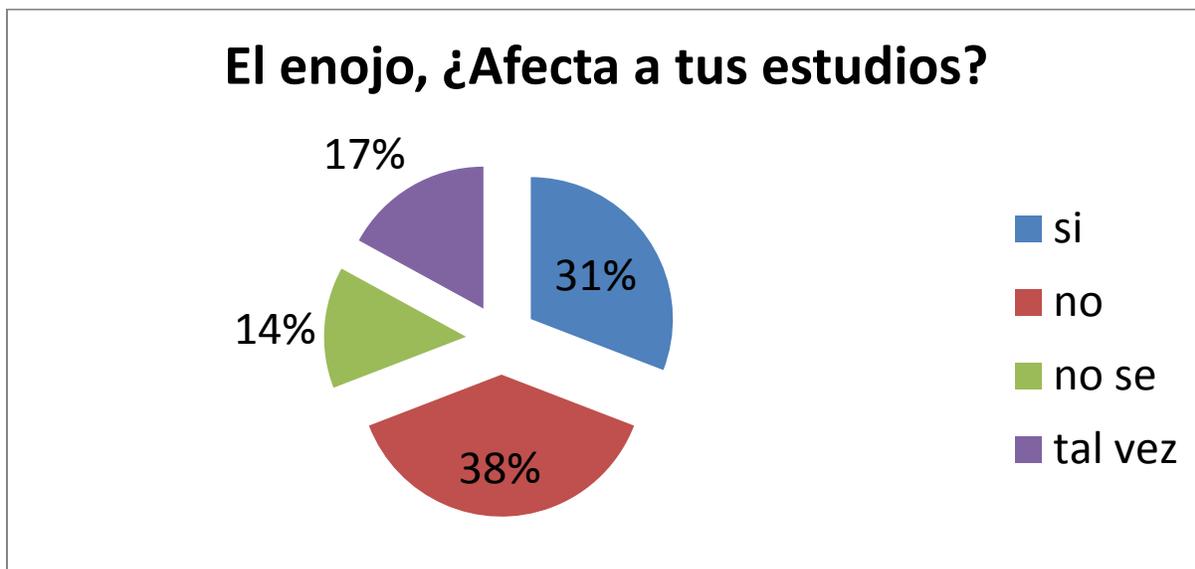
Como podemos ver en la gráfica 2 el 38% se enoja casi siempre con facilidad y sumándolo con el 13% que dice enojarse siempre con facilidad tenemos un 51% que dice enojarse con facilidad contra el 44% que no se enoja con facilidad.

Gráfica 2:



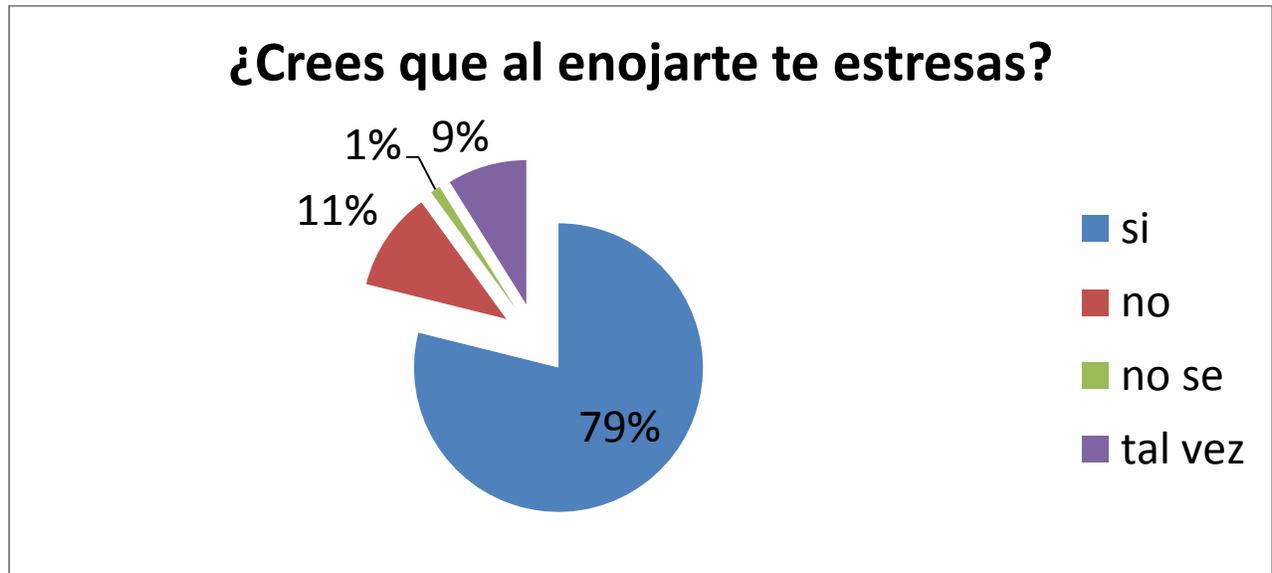
Como vemos en la gráfica 3 el 31% dice que el enojo ha afectado de alguna manera a sus estudios. Si lo sumamos con el 17% que dice que "tal vez" tenemos un 48%.

Gráfica 3:



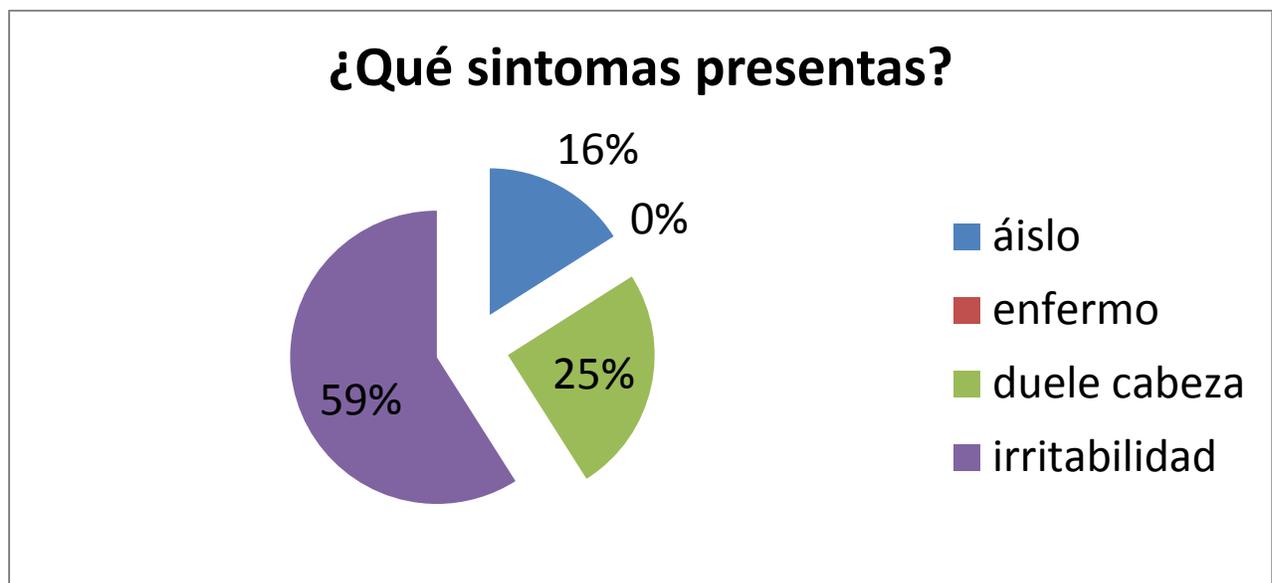
Al preguntar sobre la relación entre el enojo y el estrés el 79% reconoció que al estar enojado se siente estresado.

Gráfica 4:



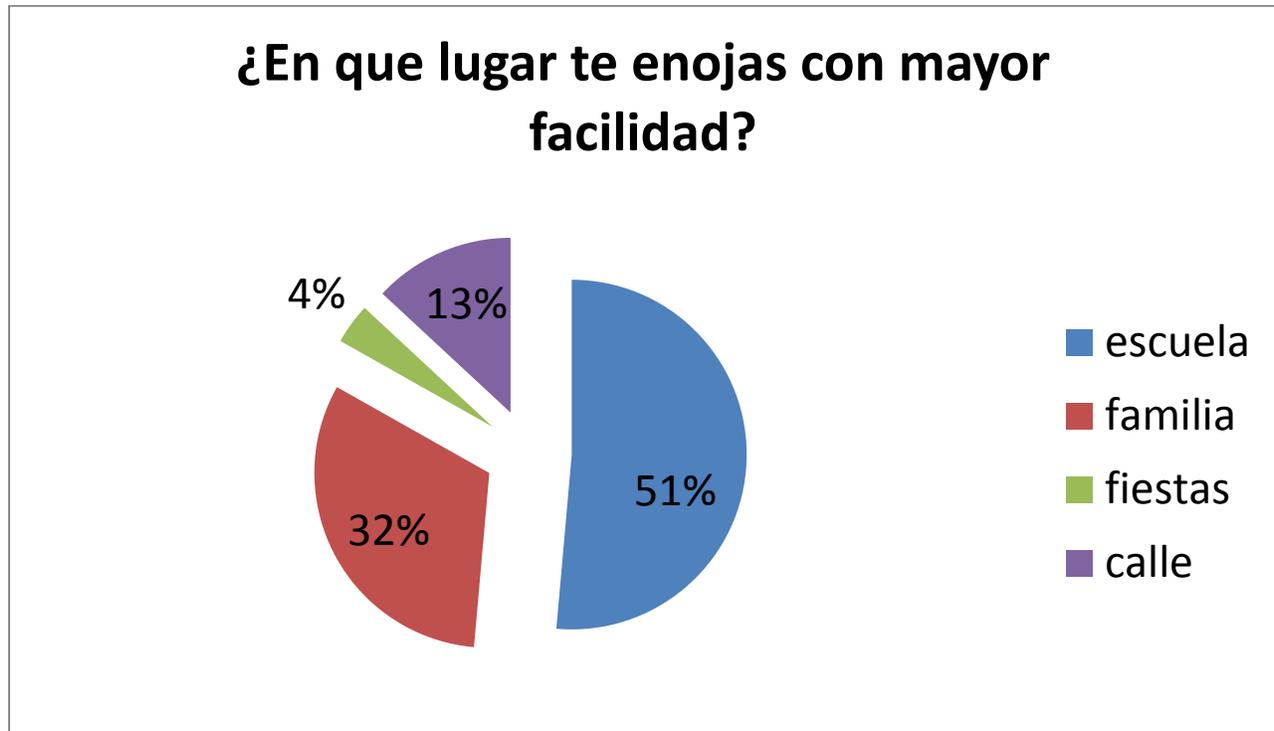
Resulta muy interesante el que el 59% se irrita cuando esta estresado, un 25% sientes dolor de cabeza y el 16% decide aislarse. Lo representamos en la gráfica 5

Gráfica 5:



De acuerdo con la gráfica 6 el 51% que es el mayor porcentaje tiene motivos más altos de enojo en la escuela y un 32% en su familia.

Gráfica 6:



V. CONCLUSIONES

Como se puede ver en el marco teórico el estrés, el enojo y la bipolaridad están ligados, ya que el estrés cotidiano puede convertirse en un estrés crónico que hace que la persona este irritable y se enoje con facilidad, así afectando a la persona llegando a alterarla y si la persona tiene predisposición genética, puede llegar hasta la bipolaridad ya que esta no es posible sin el factor genético.

Es indiscutible que el ambiente escolar está generando situaciones de estrés en al menos el 51% de la población estudiantil y se están propiciando las condiciones para que se desarrollen situaciones conflictivas e incluso que se esté impactando en el aprovechamiento y en el estado de salud de los alumnos.

Es necesario continuar con esta investigación para definir específicamente que situaciones son las que más influyen para generar estrés y poder atenderlas como medida preventiva.

Dentro de nuestro proyecto nos llamó la atención el que nuestros compañeros se enojan, pero hemos concluido que son muchos los factores a los que un alumno se encuentra sometido y que influyen en su estado de ánimo como: la edad, las hormonas, la genética, etc.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Revista de Divulgación de la Ciencia de la Universidad Nacional Autónoma de México pp. 10-14
"Animo fuera de control: El trastorno bipolar
Revista de Divulgación de la Ciencia de la Universidad Nacional Autónoma de México
pp. 11-15 "Estrés, ¿Qué pasa si es excesivo?"
Adiós al estrés, David Posen. Pp. 302 Ed. Jaguar
<http://estrategiaspnl.com/el-enojo-y-sus-consecuencias/>