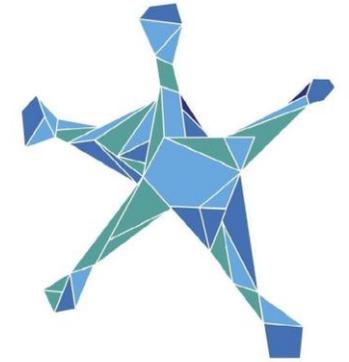


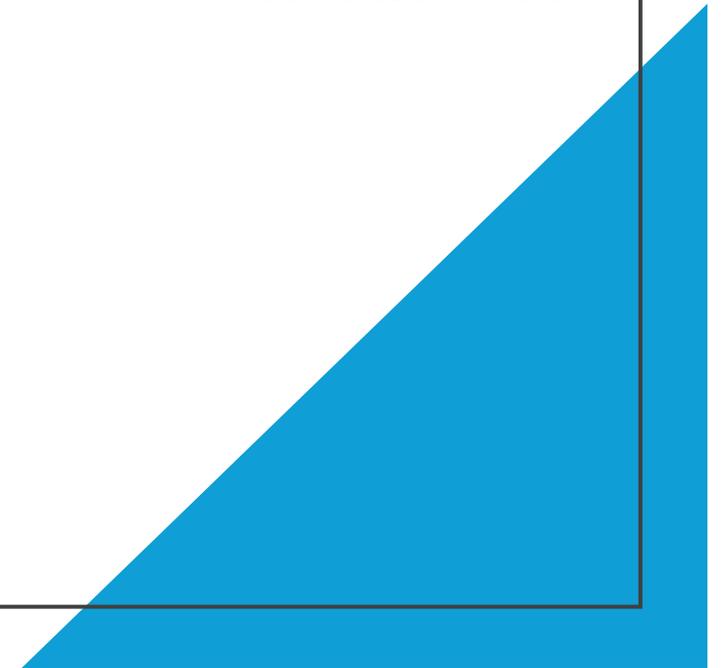
Somatización del Malestar Social y Ansiedad

Ps. Mg. Rodrigo Mardones Ibacache



CESIST CHILE

.....
Centro de Estudios Sistémicos



Ansiedad: Mirada Biológica



Ansiedad y Sistema Nervioso La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés o peligro. Sin embargo, cuando esta respuesta se vuelve crónica o excesiva, puede causar un desgaste en nuestro sistema nervioso.



El Sistema Nervioso El sistema nervioso periférico puede dividirse en sistema nervioso somático que se controla de forma voluntaria y sistema nervioso autónomo que funciona de forma involuntaria.

Mirada Biológica



Sistema Nervioso Autónomo (SNA) El SNA es la parte del sistema nervioso que controla y regula los órganos internos como el corazón, el estómago y los intestinos, sin necesidad de realizar un esfuerzo consciente por parte del organismo.



Sistema Nervioso Simpático Es el encargado de activarse ante una situación que percibimos como peligrosa, activando todo el mecanismo de estrés en nuestro cuerpo.



Sistema Nervioso Parasimpático Es el encargado de activar la relajación una vez el peligro percibido ya ha pasado, haciendo que vuelva la calma.

Mirada Biológica



Carga Alostática Capacidad del cuerpo para recuperarse tras un evento estresante.



Ansiedad y el Sistema Nervioso La ansiedad activa el sistema nervioso autónomo (SNA), lo que se traduce como una respuesta involuntaria.



Impacto de la Ansiedad en el Sistema Nervioso El estrés crónico asociado a la ansiedad puede generar una liberación constante de hormonas del estrés, como el cortisol. Esto puede afectar la función de nuestras neuronas y dañar el sistema nervioso en general.



Tratamiento Psicológico Una intervención terapéutica adecuada puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad y promover estrategias de afrontamiento más saludables.

¿Toda ansiedad requiere atención especializada?

Malestar significativo que deteriora la vida diaria.

Malestar significativo que deteriora las relaciones con los demás

Malestar significativo que deteriora mi salud.



Ansiedad patológica

- Cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona y provoca malestar significativo.
- Sus síntomas afectan al plano físico, psicológico y conductual.
- Datos en Chile: 16,2% de la población registra cualquier trastorno ansioso (8,7% en hombres 23,1% en mujeres)
- En México, el 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, y el 31.3% tiene síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.

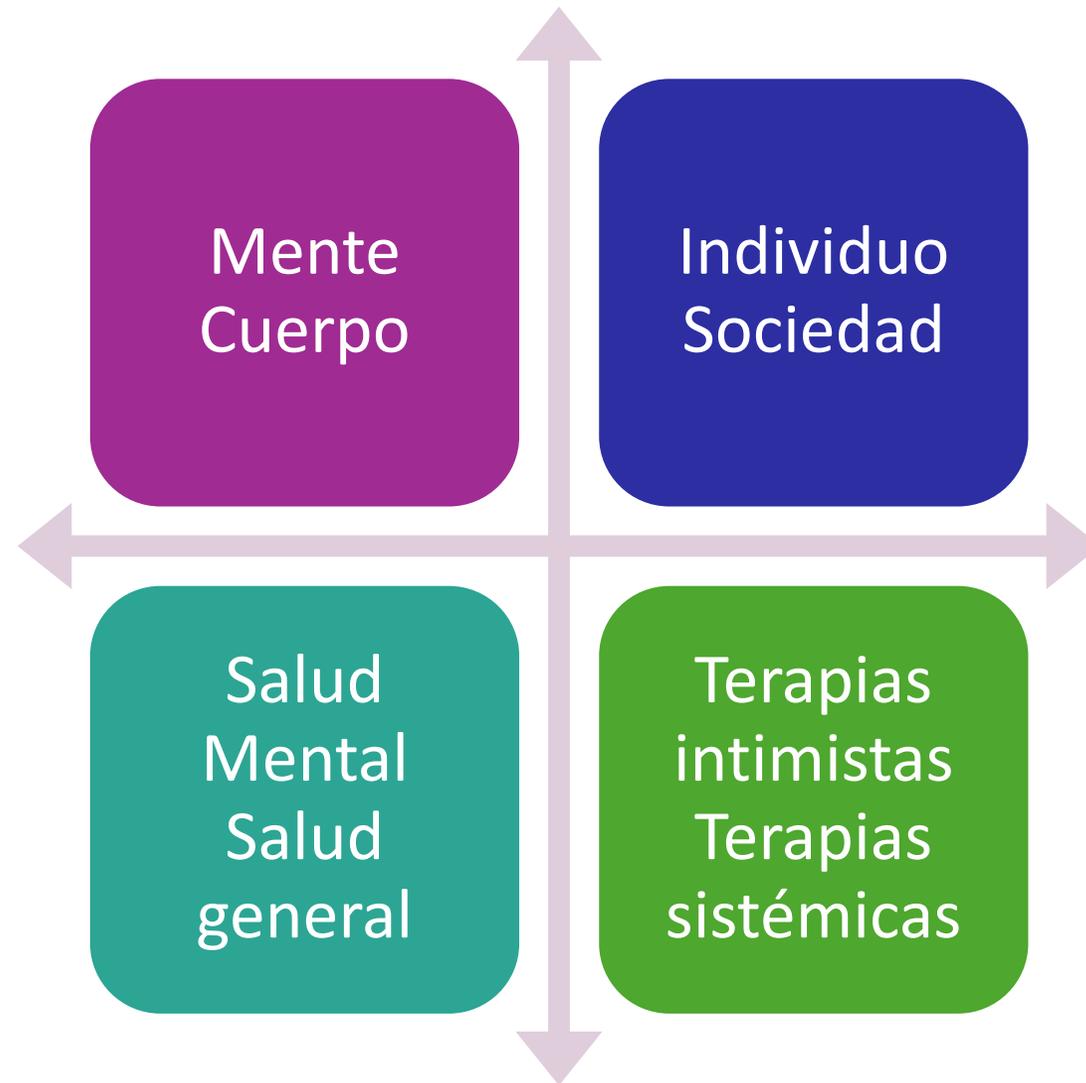
11/25/2024

Somatización

- Podemos entender la somatización como la expresión de angustia psicológica a través de síntomas físicos.
- Estos síntomas, a menudo inexplicables desde una perspectiva puramente médica, pueden abarcar una amplia gama de manifestaciones, desde dolores crónicos y fatiga hasta problemas gastrointestinales, cardiovasculares o neurológicos.
- Es crucial destacar que la experiencia subjetiva del paciente es real y válida, incluso si no existe una causa orgánica detectable.

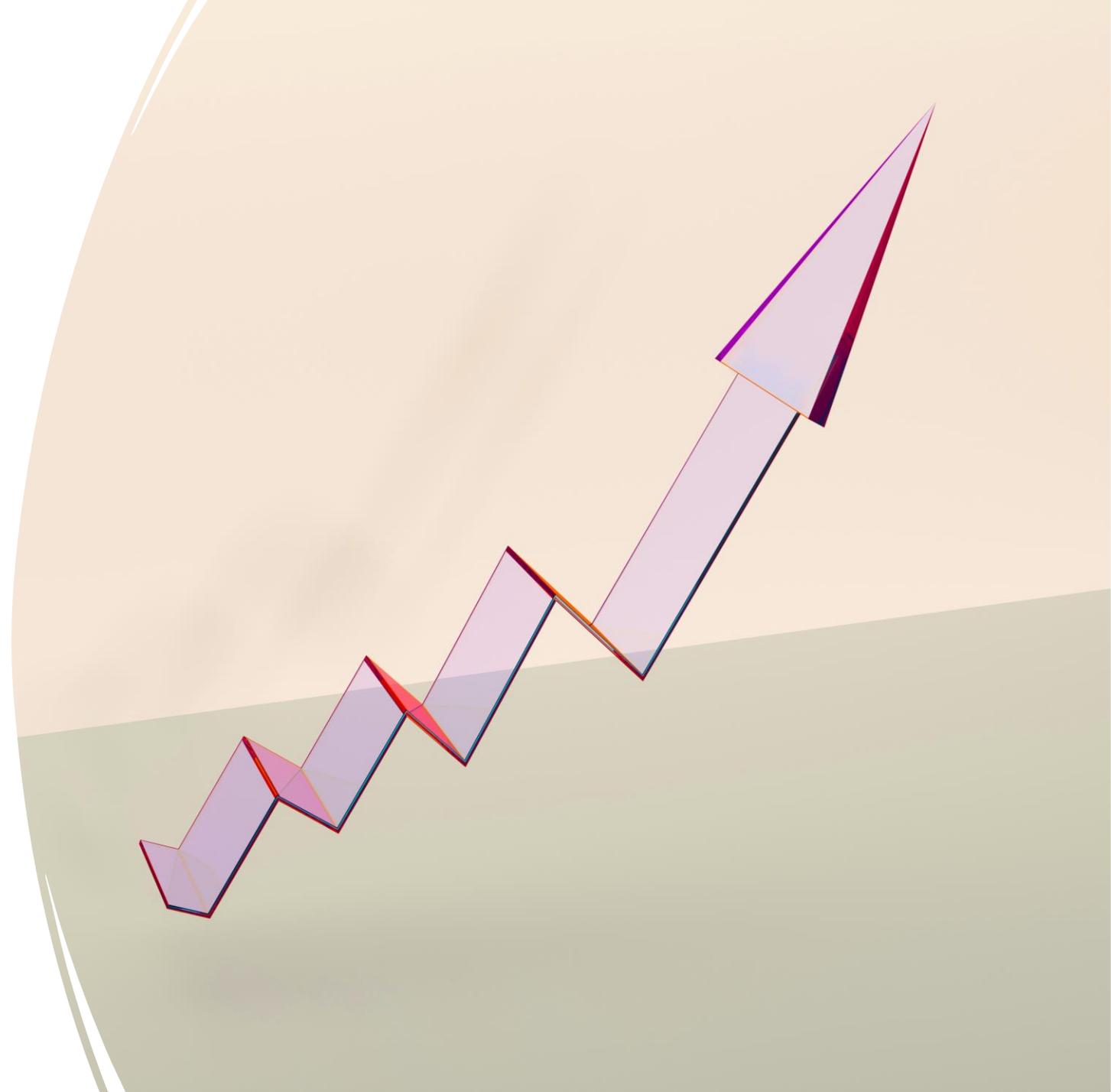


El desafío de integrar los dualismos



Somatización del malestar social

- La somatización del malestar social en América Latina se observa en un contexto marcado por desigualdades económicas, violencia, educación deficiente, y el impacto de los medios de comunicación como generadores de miedo y ansiedad.



Contexto Social y Económico

- **Desigualdad y Pobreza:** Según el Banco Mundial (2021), aproximadamente el **30%** de la población en América Latina vive en condiciones de pobreza, lo que se correlaciona con un aumento del estrés y problemas de salud mental (López & Yañez, 2020).
- En Chile, la desigualdad es preocupante; la Encuesta Nacional de Empleo (2022) revela que el **10%** más rico de la población tiene ingresos **24** veces superiores al **10%** más pobre.



Contexto Social y Económico

- **Violencia y Conflicto:** En Chile, aunque la violencia es distinta a la de otros países latinoamericanos, la desigualdad y las tensiones sociales generan malestar.
- Según el Informe de Calidad de Vida de 2021, hay un aumento significativo en la percepción de la inseguridad y la violencia, un factor que puede contribuir a problemas de salud mental y somatización (Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile, 2021).



Aspectos Culturales

- **Percepción de la Salud Mental:** Una encuesta realizada en 2019 por la Federación de Psicología de México indica que un **60%** de los encuestados considera que hablar sobre problemas emocionales es un tabú (González et al., 2019).
- De manera similar, en Chile, una investigación de la Universidad de Chile (2020) encontró que el **50%** de la población evita hablar sobre su salud mental debido al estigma, lo que contribuye a la somatización.



Consecuencias y Estrategias de Intervención

- **Cuidado de la Salud:** La somatización puede resultar en un uso elevado de recursos de salud, lo que desafía a los sistemas de salud. Según un estudio de Torres et al. (2020), en países como Argentina y Perú, más del 50% de las visitas a médicos generales son por síntomas relacionados con la somatización.
- En Chile, el aumento en la demanda de atención primaria por síntomas somáticos ha llevado al sistema de salud a enfrentar una presión adicional (Ministerio de Salud de Chile, 2021).



Consecuencias y Estrategias de Intervención

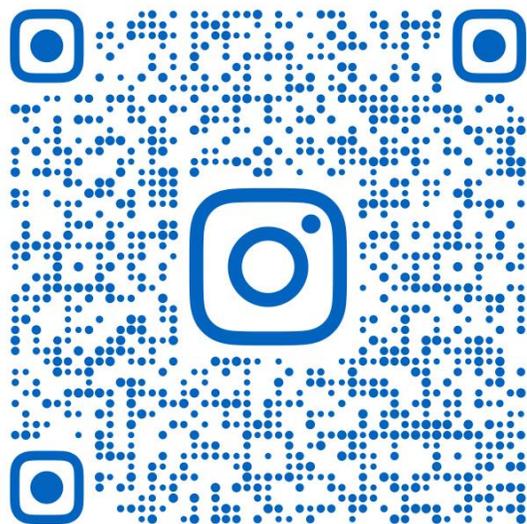
- **Iniciativas Sociales y Comunitarias:** La promoción de la salud mental a través de programas comunitarios ha demostrado ser efectiva.
- Un informe de la Organización Panamericana de la Salud (2020) sugiere que la integración de servicios de salud mental en las comunidades puede mejorar la atención y la calidad de vida de las personas afectadas por la somatización.
- En Chile, el Ministerio de Salud ha implementado programas como el de Atención Primaria en Salud Mental, que busca abordar el malestar emocional desde un enfoque comunitario y accesible (Ministerio de Salud de Chile, 2021).



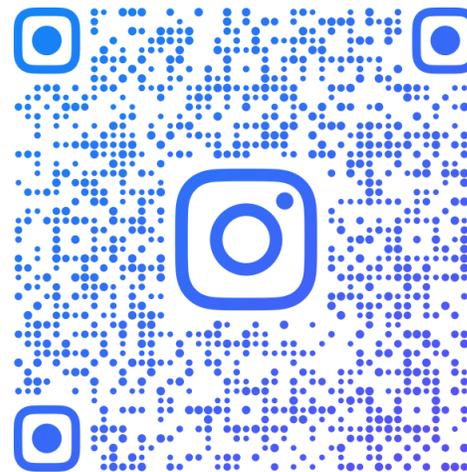
Fuentes

1. Banco Mundial. (2021). *Pobreza y equidad en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.worldbank.org>
2. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2021). *Panorama de la educación en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.cepal.org>
3. González, S., Lamas, A., & Rodríguez, M. (2019). *Percepción y tabú sobre la salud mental en México*. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(2), 123-137.
4. Innovo. (2020). *Impacto de los medios de comunicación en la percepción social en Chile*. Recuperado de <https://www.innovo.cl>
5. Koss-Chioino, J. (2016). *Cultural psychiatry in a global perspective: The case of Latin America*. *Transcultural Psychiatry*, 53(4), 431-450.
6. López, J., & Yañez, M. (2020). *Pobreza, salud mental y bienestar: Un análisis empírico en América Latina*. *Journal of Latin American Studies*, 52(3), 651-670.
7. Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile. (2021). *Informe de Calidad de Vida 2021*. Recuperado de <https://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl>
8. Ministerio de Salud de Chile. (2021). *Políticas de Salud Mental en el Sistema de Atención Pública*. Recuperado de <https://www.minsal.cl>
9. Reyes, J., & Salazar, M. (2021). *Educación y salud mental en adolescentes: Un análisis en contextos vulnerables*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(1), 77-89.
10. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents and young adults after 2010 and links to digital media use*. *Psychological Reports*, 122(3), 774-800.
11. Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Salud mental y bienestar en las Américas*. Recuperado de <https://www.paho.org>
12. Organización Mundial de la Salud. (2018). *Violence prevention: The evidence*. Recuperado de <https://www.who.int>
13. Torres, P., Mendoza, R., & Castiblanco, M. (2020). *Somatización y atención primaria: Un estudio en Argentina y Perú*. *Revista de Salud Pública*, 22(1), 45-52.

MUCHAS GRACIAS



@CESISTCHILE



@MARDONES_IBACACHE

¿Sabías que hay un programa que aborda en profundidad la temática que se hablará en el seminario?



ESCUELA EN SALUD MENTAL
ADULTOS



ESCUELA EN SALUD MENTAL
INFANTOJUVENIL

Diplomado Internacional en Terapia Psicológica para la ansiedad



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

Inicio: 26 de noviembre

Modalidad: Online

Contenido: 10 Módulos

Certificado: Emitido por Adipa y acreditado por SENCE

Dirigido a: dirigido a profesionales del ámbito de la Salud Mental tales como Psicólogos, Psiquiatras, Terapeutas, Trabajadores Sociales, entre otros, así como también estudiantes de último año de las carreras mencionadas que busquen un acercamiento y profundización en la temática.



¡Revisa el programa
completo!

