



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

MECANISMOS DE REGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DESDE LA TEORÍA
PROPUESTA POR LAZARUS Y FOLKMAN

ESPINOZA IBARRA MONICA ESPERANZA
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

MECANISMOS DE REGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS EN PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS
DESDE LA TEORÍA PROPUESTA POR LAZARUS Y FOLKMAN

ESPINOZA IBARRA MONICA ESPERANZA
PSICÓLOGA CLÍNICA

MACHALA
2021



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

MECANISMOS DE REGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DESDE LA TEORÍA PROPUESTA
POR LAZARUS Y FOLKMAN

ESPINOZA IBARRA MONICA ESPERANZA
PSICÓLOGA CLÍNICA

CUEVA REY ANDREA STEFFANIE

MACHALA, 29 DE ABRIL DE 2021

MACHALA
29 de abril de 2021

Ensayo2

por Mónica Espinoza

Fecha de entrega: 16-abr-2021 02:41p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1561262905

Nombre del archivo: Espinoza_ensayo.docx (21.07K)

Total de palabras: 3484

Total de caracteres: 19573

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

La que suscribe, ESPINOZA IBARRA MONICA ESPERANZA, en calidad de autora del siguiente trabajo escrito titulado MECANISMOS DE REGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DESDE LA TEORÍA PROPUESTA POR LAZARUS Y FOLKMAN, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

La autora declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

La autora como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 29 de abril de 2021



ESPINOZA IBARRA MONICA ESPERANZA
0927777359

Ensayo2

INFORME DE ORIGINALIDAD

2%

INDICE DE SIMILITUD

2%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

<1%

2

plantbaseddocs.com

Fuente de Internet

<1%

3

www.gordillo.com

Fuente de Internet

<1%

4

www.mx.ird.fr

Fuente de Internet

<1%

5

angie225.wixsite.com

Fuente de Internet

<1%

6

www.bibhuma.fahce.unlp.edu.ar

Fuente de Internet

<1%

7

www.cruzroja.org.pe

Fuente de Internet

<1%

8

www.prnewswire.com

Fuente de Internet

<1%

**MECANISMOS DE REGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DESDE LA TEORÍA
PROPUESTA POR LAZARUS Y FOLKMAN.**

RESUMEN

Mónica Esperanza Espinoza I.

092777735-9

mespinoza3@utmachala.edu.ec

Las enfermedades crónicas representan alto riesgo a corto o largo plazo y deterioran la salud física, mental y emocional de la persona; por otra parte, el afrontamiento de situaciones complejas implica una coyuntura directa con el estado de salud emocional del ser humano, ante esta dinámica surge la necesidad de implementar estrategias de prevención y tratamiento para mejorar la estabilidad psicológica y social. En este sentido, la presente investigación se realiza con el objetivo de identificar los mecanismos de regulación y afrontamiento al estrés, direccionado a pacientes con enfermedades crónicas, considerando que para afrontar una situación compleja se deben detectar estrategias eficientes para controlar el estado emocional de la persona y generar una vida con armonía, resiliencia y tranquilidad. Este documento se desarrolla a través de la indagación bibliográfica documental, también se analiza la afectación de las enfermedades crónicas y se describen las concepciones más importantes que fundamentan el presente tema de investigación. Por lo tanto, se proponen mecanismos de regulación y afrontamiento al estrés que permita la orientación de las personas con enfermedades crónicas, desde la teoría de Lazarus y Folkman centrada en lo cognitivo-relacional, entre ellos se pueden destacar: la mediación, primeros auxilios psicológicos y el estilo de vida saludable. Finalmente se concluye que las personas con enfermedades crónicas utilizan estas herramientas como alternativa para afrontar las adversidades desde una conducta interna o externa, de acuerdo a la evolución de la enfermedad en el organismo se desarrolla la capacidad para adaptarse en el entorno donde se relaciona.

Palabras clave: Mecanismos de regulación y afrontamiento, estrés, enfermedades crónicas, familia, reacción emocional.

**REGULATION AND COATING MECHANISMS TO STRESS IN PATIENTS WITH
CHRONIC DISEASES FROM THE THEORY PROPOSED BY LAZARUS AND
FOLKMAN.**

ABSTRACT

Mónica Esperanza Espinoza I.

092777735-9

mespinoza3@utmachala.edu.ec

Chronic diseases represent high risk in the short or long term and deteriorate the physical, mental and emotional health of the person; on the other hand, the coping of complex situations implies a direct conjuncture with the state of emotional health of the human being, before this dynamic arises the need to implement prevention and treatment strategies to improve psychological and social stability. In this sense, the present research is carried out with the objective of identifying the mechanisms of regulation and coping with stress, aimed at patients with chronic diseases, considering that to face a complex situation efficient strategies must be detected to control the emotional state of the person and generate a life with harmony, resilience and tranquility. This document is developed through documentary bibliographic research, the affectation of chronic diseases is also analyzed and the most important concepts that support this research topic are described. Therefore, mechanisms of regulation and coping with stress are proposed that allow the orientation of people with chronic diseases, from the theory of Lazarus and Folkman focused on relational cognitive, among them we can highlight: mediation, psychological first aid and healthy lifestyle. Finally, it is concluded that people with chronic diseases use these tools as an alternative to face adversity from an internal or external behavior, according to the evolution of the disease in the body, the ability to adapt in the environment where it is related develops.

Keywords: Regulation and coping mechanisms, stress, chronic diseases, family, emotional reaction.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación pone en manifiesto los diferentes mecanismos de regulación y afrontamiento al estrés direccionado a pacientes con enfermedades crónicas, desde la teoría propuesta por Lazarus y Folkman, en donde se hace referencia a la capacidad que tienen las personas para enfrentar aquellas situaciones que implican el control de las emociones, esto también demanda la comprensión del contexto para replantear las estrategias de afrontamiento en medida del mejoramiento de la salud mental de la persona (Pascual y Cornejo, 2019).

Por consiguiente, la problemática a estudiar resulta de la necesidad de identificar ¿cuáles son los mecanismos de regulación y afrontamiento al estrés en pacientes con enfermedades crónicas desde la teoría propuesta por Lazarus y Folkman?. En este sentido, es pertinente destacar la importancia de la intervención en la población afectada, por ello es necesario destacar los mecanismos de regulación y afrontamiento al estrés, desde el abordaje clínico y aplicar técnicas y herramientas, enfocadas en el mejoramiento de las habilidades y capacidades del paciente (Bedoya et al., 2017).

El proceso metodológico de la siguiente investigación permite analizar concepciones a través del uso de herramientas de búsqueda de información bibliográfica. Las personas con enfermedades crónicas, se exponen a la confrontación de situaciones que se originan a partir de las adversidades en el entorno que a su vez crean patologías que obstruyen la prolongación de vida. En este contexto, se propone identificar aquellas estrategias de regulación y afrontamiento, considerando los postulados de Lazarus y Folkman, para fortificar la resiliencia en personas con enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

MECANISMOS DE REGULACIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ANTE LA AFECTACIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

Desde el contexto mundial las enfermedades se caracterizan por la transición demográfica y las patologías epidemiológicas, consecuente de ello se genera un gran impacto en la población y a su vez se dificulta la realización de actividades con normalidad en los sistemas que se desarrollan; en este sentido, se considera el informe emitido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) donde se refiere que las principales causas de la muerte de millones de personas, se genera a partir de cuatro aristas trascendentales, entre las que se destacan: enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer.

Iniciando desde el análisis del concepto sobre el término enfermedad, ésta comprende el desequilibrio del organismo, la mente y el cuerpo, de modo que implica aquellos acontecimientos que generan sufrimiento, dolor, estrés o sensaciones exasperantes; por consiguiente, su afectación se prolonga o incrementa a lo largo de los años (Gómez, 2018). En este sentido la enfermedad corresponde al deterioro que influye en el paciente, donde las patologías y cuadros clínicos se manifiestan de acuerdo a la reacción del organismo con el ambiente o también como resultado de la genética (Lopera, 2017).

Para mayor comprensión se describen a continuación cada una de las enfermedades crónicas mencionadas con anterioridad y su afectación en el organismo.

Se entiende por enfermedades cardiovasculares aquellas que ocasionan graves efectos en órganos como el corazón y el sistema nervioso central, también son consideradas como las principales causales que generan la mortalidad de las personas. Por lo general, estas resultan como producto de un estilo de vida desequilibrado, es decir por la ausencia o falta de ejercicio, una alimentación saludable o factores referente al manejo de las emociones (Arboleda y García, 2017).

Por otra parte, la diabetes es considerada como una enfermedad crónica, que afecta en gran medida la salud de las personas, ocasionando un detrimento severo en su integridad física, psicológica y emocional. Además es pertinente el cuidado y tratamiento para prevenir futuras consecuencias como lesiones, ceguera, deterioro de los órganos y afectaciones en el sistema nervioso (Altamirano et al., 2017).

En cuanto a las enfermedades respiratorias crónicas se hace referencia a la afección directa en los pulmones, esto impide la normalidad del proceso de respiración. Los principales factores influyentes provienen de espacios donde es evidente la contaminación del ambiente, también puede ocasionarse por causa del consumo de tabaco o por infecciones contraídas en lugares fijos (Bordejé, 2017).

Finalmente, dentro de esta clasificación se considera el cáncer; esta enfermedad resulta de patologías que se originan como tumores malignos que con el paso del tiempo su magnitud incrementa en diferentes partes del organismo, desestabilizando y generando incapacidad en el funcionamiento de las células (Pérez et al., 2017).

De esta manera, las enfermedades crónicas alteran el funcionamiento del organismo afectando notablemente en las emociones de la persona; por lo tanto, los procesos de tratamiento y recuperación radican no solamente en la parte física o biológica, sino que también se debe sanar desde los factores internos.

Cabe destacar que existe una relación directa entre el paciente y el entorno en el que se desarrolla; es por ello que, las situaciones que exceden la tolerancia, paciencia o dominio de sí mismo, ocasionan múltiples signos que denotan la reacción inmediata en circunstancias crónicas.

Por consiguiente, es pertinente el análisis referente a las causales que generan su origen, en este sentido como parte del proceso, es necesario por una parte la realización de un diagnóstico sobre enfermedades crónicas y en segunda instancia la detección de la afectación en la salud emocional del paciente (Arias et al., 2020).

En la actualidad el sistema de salud comprende un conjunto de servicios dirigido para la población principalmente vulnerable, con un notable índice en las personas que poseen enfermedades con mayor grado de complejidad. Entre las principales causas de las enfermedades crónicas se consideran la falta de actividad física, consumo de sustancias psicotrópicas o por genética (Vega, 2020).

La actividad física permite ejecutar acciones como parte de la rutina diaria adicionando el planteamiento de objetivos y metas eficientes para el desarrollo personal e interpersonal, lo que también contribuye al libre ejercicio y la reconstrucción de los resultados propuestos, es decir

considerando la transformación de aquellas interferencias que imposibilitan la construcción de la autonomía, aprendizaje, recreación o confianza en sí mismo.

El consumo de sustancias psicotrópicas genera efectos significativos, afectando principalmente el sistema nervioso central, generando dependencia en el consumidor y a largo plazo los riesgos y lesiones incrementan, a nivel individual, familiar y social. La principal alternativa de salida ante la detección de enfermedades ocasionadas por esta causal, consiste en el desarrollo de habilidades y destrezas, a fin de disminuir el impacto negativo y regular las condiciones de vida desde la prevención (Polo et al., 2017).

Por otra parte, las enfermedades crónicas que tienen su punto inicial desde la genética, se pueden controlar con un previo diagnóstico y atención oportuna desde la intervención multidisciplinaria del sistema de salud. El abordaje de los profesionales se realiza a través de terapias, tratamientos y prescripción médica, se generan barreras de protección para prevenir el crecimiento, propagación de la enfermedad y las estrategias adecuadas para afrontar la situación detectada (Abarca et al., 2018).

Ante las causas mencionadas anteriormente referente a las enfermedades crónicas es pertinente contextualizar las consecuencias en la salud física, mental y social, debido a que éstas generan factores que afectan el estilo de vida de las personas, impidiendo el desarrollo, interfiriendo en los niveles de regulación emocional y obstruyendo la capacidad de afrontar eventos de crisis, temor, pánico o estrés (Melgosa, 2017).

El impacto de las enfermedades crónicas en la salud física se evidencia por el detrimento de vitalidad en los aspectos externos de la persona. Con frecuencia se puede observar cambios en la pérdida o aumento de peso, limitaciones al momento de ejercer actividades cotidianas, incremento de hábitos inusuales que conllevan al deterioro del organismo.

La afectación en el nivel de la salud mental resulta de los sentimientos y pensamientos negativos que se acumulan al no expresarse o compartir con las personas de confianza, lo más recomendable es acudir a un profesional especializado para detectar los trastornos o niveles de estrés.

Es pertinente la aplicación de estrategias de afrontamiento con el propósito de mejorar los síntomas, actitud y comportamiento del paciente, encauzándolas hacia una vida con salud,

resiliencia y capacidad de desarrollar significativamente aprendizajes y experiencias para la conversión de circunstancias difíciles en situaciones positivas.

Sin embargo, desde el contexto social, es pertinente considerar que las redes de apoyo desempeñan un rol factible en la vida del paciente. Luego de obtener un determinado diagnóstico, quizás no favorable para quien lo acontece, por lo general, se interpreta como un impedimento de adaptarse socialmente con un grupo de personas. Por este motivo, es necesario el empoderamiento de la situación en la que se encuentran, además se considera la complejidad de retornar a una vida con normalidad, en este sentido el apoyo emocional y físico contribuye de manera positiva para sobrellevar la magnitud de la enfermedad con una visión de esperanza y bienestar.

Desde el ámbito de la salud el estrés es considerado como la reacción que resulta de la interacción constante entre la persona y el medio en el que se encuentra. Este término, no solo comprende el enfoque biológico, sino que también implica la percepción desde la parte fisiológica de la persona, por lo tanto, se experimentan diferentes emociones como angustia, ansiedad o adrenalina (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Es pertinente enfrentar esta situación a tiempo, considerando que la frecuencia del estrés puede incrementar en medida de los factores sociales y los contextos cotidianos en los que se desarrollan las personas; sean estos, la familia, amigos o compañeros. Las principales situaciones que ocasionan este sentimiento pueden descender desde circunstancias económicas, la presión en el ámbito familiar o laboral y las dificultades de asociarse con los demás.

Por consiguiente, el estrés ocasiona consecuencias que pueden generar factores como la ansiedad o alteraciones que arriesgan la salud física, mental y biológica. De esta manera las reacciones del organismo se reflejan en la parte exterior a través de enfermedades crónicas, como producto de la asimilación de las emociones internas.

De acuerdo a la clasificación de Selye, el estrés se puede catalogar en tres concepciones, iniciando desde el estrés, como la primera categoría de la cual se derivan dos subniveles que comprenden las emociones positivas o negativas; es así que en el segundo término se destaca la reacción positiva que se la denomina como eustrés, es decir como aquella sensación que causa felicidad, bienestar o armonía y por otra parte, se destaca el tercer término que incluye el nivel negativo o distrés, donde se considera la reacción emocional ante las dificultades que conllevan a un estado de crisis, tristeza, enojo o frustración (Espinoza et al., 2018).

En ciertos aspectos, despierta interés la clasificación de este término desde la categoría positiva considerada como eustrés; por lo general se asimila el estrés desde un concepto que descende de factores que ponen en riesgo, pero al hacer énfasis desde esta perspectiva, existen probabilidades de causar sensaciones que se pueden direccionar a la gratificación, lo que incluye la sensación de esforzarse para obtener la satisfacción de alcanzar un determinado objetivo.

En efecto, la clasificación mencionada anteriormente se analiza desde la gravedad que el estrés puede provocar en sus diferentes niveles. Por consiguiente, si no se controlan, regulan o afrontan a tiempo las patologías provenientes del estrés se pueden transformar en consecuencias severas y de gran magnitud.

No obstante, es alarmante la situación donde se estiman las diferentes conductas que se asocian al comportamiento y la manera en que representa significativamente el origen de enfermedades o trastornos. El impacto que produce el estrés se puede predecir mediante las diferentes patologías que presenta el paciente; por consiguiente, la salud es el área más afectada.

Entre las principales características del estrés se puede destacar que las emociones se representan a través del temor, enojo o ira; también es pertinente enfatizar los efectos psicosociales que se reflejan como el pánico o interrupción de la concentración en las actividades que se ejecutan; asimismo otra de las características comprende las reacciones del organismo de acuerdo al nivel de estrés que se desarrolla en un determinado lugar o ambiente, de igual manera el apoyo de familiares o amigos resulta muy efectivo para disminuir la tensión y mejorar el equilibrio en las personas que poseen enfermedades crónicas (Apaza et al., 2020).

En este sentido la relación que define este término con el ser humano se encuentra estrechamente enlazado a la búsqueda de estrategias para analizar las principales características o patologías que provienen del estrés. Entre tanto se puede determinar la importancia de replantear los modelos que permitan la intervención psicosocial eficaz para mejorar la capacidad de controlar los conflictos internos y externos, positivos o negativos.

Las reacciones del estrés en el organismo de la persona devienen desde la percepción biológica, considerando que son mayores las probabilidades de riesgo a corto, mediano o largo plazo, esto genera drásticos cambios en las sensaciones de dolor en diferentes partes del cuerpo, sensación de agotamiento, insomnio, aumento o pérdida de peso y ansiedad. Las circunstancias para afrontarlo dependen de la capacidad para fortalecer las habilidades y la correcta utilización de

recursos de apoyo como alternativas de solución, que además varían de acuerdo a la realidad del paciente.

En el desarrollo del proceso de vida se destacan elementos que influyen con mayor frecuencia en el comportamiento y a su vez afectan la conducta del ser humano. Además, surgen problemáticas que inciden en los diferentes aspectos de la persona, que pueden generarse en el nivel académico, social, laboral o de salud. Este último nivel, comprende sus efectos en gran parte de la población intensificando la actuación del Estado para prevenir o afrontar las consecuencias, mediante el arduo trabajo del personal especializado en la intervención en crisis para controlar las emociones ocasionadas por el estrés y sus respectivos subniveles (Mustaca, 2018).

Los mecanismos de regulación y afrontamiento del estrés se fundamentan en concepciones, teorías y sus efectos al aplicarlos en la sociedad. Por lo tanto, surgen autores que ponen en manifiesto la importancia de llevar a la práctica las estrategias más eficaces para autorregular las emociones ante las adversidades y prevenir el impacto del estrés que en muchas ocasiones se intensifica como una respuesta inmediata.

Luego de analizar las concepciones sobre las enfermedades crónicas y describir las consecuencias del estrés, se propone la aplicación de los mecanismos de regulación y afrontamiento desde la teoría cognitiva- relacional impulsada por Lazarus y Folkman, con la misión de promover el equilibrio de las emociones y la persona, de esta manera se deben efectuar acciones direccionadas desde dos alternativas, por una parte la toma de decisiones del paciente se focaliza sobre la circunstancia o problemática; mientras que la segunda alternativa, se direcciona hacia el control de las emociones para prevenir o evitar futuras consecuencias que generan un impacto negativo (Pascual y Cornejo, 2019).

Esta teoría formulada desde el primer enfoque, se direcciona a la reacción que ejerce el paciente ante una situación crónica, por lo tanto, su actitud para afrontarla surge desde el análisis y reflexión de la magnitud del problema, donde se requiere de estrategias eficientes como la participación de un profesional, terapias psicológicas y apoyo emocional (Gonzalez et al., 2018).

Por otra parte, la segunda perspectiva se propone como una respuesta ante el manejo de emociones, que comprende la aplicación de procesos cognitivos- relacionales, es decir, que es una alternativa donde se sugiere que el paciente utilice su actitud interna para reaccionar de

manera positiva ante los estímulos generados por el espacio donde se encuentra. De esta manera, aquellas situaciones que provienen de acontecimientos o sentimientos nocivos para la salud; tales como: el enojo, frustración, temor y el estrés se puede disminuir, controlar o percibir desde otro sentido emocional.

La regulación desde el contexto emocional alude a la ejecución de procesos para generar actitudes equilibradas y positivas. Es decir, se desarrolla la capacidad para tolerar dificultades con el objeto de proteger el bienestar de la salud y mejorar el comportamiento ante el impacto de estas situaciones. Es pertinente destacar que la regulación emocional se define como la capacidad de atenuar las emociones, sean estas negativas o positivas, asignando el esfuerzo necesario y de manera constante para dar solución a demandas de situaciones que se generan en lo personal, individual o familiar (González, Souto y Fernández, 2017).

En este sentido es pertinente desarrollar la capacidad de asimilar o superar cualquier circunstancia que dispone de estímulos y componentes originarios de un estado de desequilibrio negativo entre la persona y el contexto con el que interactúa (Pascual y Cornejo, 2019).

Los efectos más comunes del estrés se asocian a la irritabilidad en el organismo, lo que a su vez implica consecuencias que influyen de manera directa, tanto en los órganos como en la respectiva funcionalidad de cada uno de ellos. Por lo tanto, se sugiere mantener una vida activa, con alimentación balanceada y la realización frecuente de actividad física.

Sin embargo, la ejecución de procesos para contrarrestar las conductas internas o externas que generan tensiones, amenazas o limitaciones; demanda la utilización de recursos y estrategias para potenciar las habilidades sociales y afrontar los diferentes eventos que afectan el estilo de vida. Es imperante la autonomía con la que resurgen la toma de decisiones, el desarrollo cognitivo y conductual para generar un sistema de búsqueda de apoyo y asumir el control de la realidad para percibir desde el autoconocimiento.

De esta manera, la persona que no puede controlar el estrés debe acudir a profesionales especializados en detección de los niveles de estrés, en esta fase se proveen las herramientas y recursos suficientes para sobrellevar la situación que acontece. Sin embargo, al hacer referencia sobre las principales causales, mecanismos y medidas, se debe diferir los casos, debido a que las realidades de cada persona son muy diferentes, por lo tanto, proceden con otros síntomas, conductas o comportamientos.

Es necesario destacar los mecanismos de regulación y afrontamiento al estrés fundamentados desde la teoría de Lazarus y Folkman, entre ellos se describen: la mediación, primeros auxilios psicológicos y estilo de vida saludable.

La mediación es la principal estrategia de control que contribuye en la relación que existe entre las emociones y el ser humano, de esta manera el impacto se puede disminuir y regular, cada vez que se pretenda alterar el estado de la salud emocional, como una alarma generada a través de indicadores como la ansiedad, miedo o confusión.

También es pertinente la intervención psicológica a través de los primeros auxilios, asociados al cuidado del paciente, para brindar una atención de calidad enfocada en la recuperación y actuación inmediata ejecutada por el profesional, mediante la aplicación de técnicas y estrategias desde el nivel cognitivo, emocional, conductual o biológico, facilitando las herramientas para prevenir posibles consecuencias que conllevan a situaciones drásticas (Ochoa et al., 2020).

Una dieta saludable deviene no sólo de lo que consume el ser humano, es decir desde lo tangible, sino que también consiste en la percepción del estilo de vida desde la organización de pensamientos o la expresión de sentimientos que dan cuenta a las fortalezas a las que recurre el paciente cuando los acontecimientos se tornan extremos.

Cabe mencionar que, de acuerdo a lo puntualizado anteriormente, estas estrategias favorecen a que la persona disponga de los recursos necesarios para examinar y comprender la realidad que le acontece, posterior a ello puede confrontar las cargas conductuales incluso otros acontecimientos fortuitos, con el propósito de desarrollar un nuevo estilo de vida con factores positivos.

CONCLUSIONES

- ❑ El análisis realizado en la presente investigación permite concluir que las enfermedades crónicas afectan el organismo y las emociones de las personas, además de acuerdo a la OMS se clasifican en enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer. En este sentido, las principales causas que originan estas enfermedades pueden ser la falta de actividad física, consumo de sustancias psicotrópicas o la genética, también pueden limitar el bienestar emocional y obstruir las fases de desarrollo de una vida digna.

- ❑ Además se describen las concepciones fundamentales sobre los mecanismos de regulación y afrontamiento ante el estrés, considerando que el estrés puede ser positivo o negativo, que implica el desequilibrio del comportamiento, emociones o actitud del paciente, por consiguiente, cuando se experimentan sensaciones que generan ira, enojo o situaciones difíciles, se pueden contraer riesgos que alteran el sistema inmunológico y a su vez incrementan las consecuencias en la salud mental de las personas.

- ❑ Mediante la utilización de las principales perspectivas desde la teoría de Lazarus y Folkman se pueden aplicar dos direccionamientos, el primero centrado en el estudio de la actitud, emociones y sentimientos del paciente y el segundo orientado hacia la problemática, por lo tanto, se plantean estrategias que implican la mediación, primeros auxilios psicológicos y estilo de vida saludable, como principales mecanismos para disminuir los niveles de estrés; estos son definitivos para la superación de cada individuo recordando también que cada sujeto reacciona de una manera diferente ante un agente estresor guiados por las llamados estructuras mentales habituales que son conocidos como lo cognitivo-afectivo.

- ❑ Cabe destacar que, ante la detección de personas con enfermedades crónicas, se requiere de manera oportuna el apoyo de un psicólogo clínico, considerando que la salud mental es importante para prevenir el deterioro interno y externo de la persona.

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (OMS), O. M. (2013). *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*.
Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf
- Abarca, H., Chávez, M., Trubnykova, M., La Serna, J., y Poterico, J. (2018). Factores de riesgo en las enfermedades genéticas. *Acta médica Perú*, 35(1), 43-50.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v35n1/a07v35n1.pdf>
- Altamirano, L., Vásquez, M., Cordero, G., Álvarez, R., Añez, R., Rojas, J., y Bermúdez, V. (2017). Prevalencia de la diabetes mellitus tipo 2 y sus factores de riesgo en individuos adultos de la ciudad de Cuenca-Ecuador. *Avances en Biomedicina*, 6(1), 10-21. <https://www.redalyc.org/pdf/3313/331351068003.pdf>
- Apaza, C., Seminario, R., y Santa, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402-413.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=290/29063559022>
- Arboleda, M., y García, A. (2017). Riesgo cardiovascular: análisis basado en las tablas de Framingham. *Revista Med*, 25(1), 20-30.
<https://www.redalyc.org/pdf/910/91052681003.pdf>
- Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Guyat, D., y Mederon, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1), 1-13.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180465399012>
- Bedoya, E., Ardilla, W., Cañas, D., y Caballero, D. (2017). Estrés y deterioro cognitivo en pacientes con diagnóstico de esquizofrenia. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 12(2), 8-13.
<https://www.redalyc.org/pdf/1793/179354005003.pdf>

- Bordejé, M. (2017). Nuestros grandes olvidados, los enfermos respiratorios crónicos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 38-45. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309251205005.pdf>
- Díaz, I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica*, 16(1), 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Espinoza, A., Pernas, I., y González, R. d. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Gómez, R. (2018). ¿Qué se ha entendido por salud y enfermedad? *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 36(1), 64-102. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7016827.pdf>
- Gonzalez, C., Cañas, E., Olaya, M., y Nieto, C. (2018). Adaptación, validación y propiedades psicométricas de la "Escala de Evaluación del estado de crisis" (EEEC), en una muestra de estudiantes técnicos y universitarios en Colombia. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 13(1), 73-87. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297261356007>
- González, R., Souto, A., y Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129353356003.pdf>
- Lopera, M. (2017). Utilización de servicios de salud por enfermedades catastróficas o de alto costo en Antioquia. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 16(32), 120-137. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=545/54552517009>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 7(2), 1-6. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467652767009.pdf>
- Mustaca, A. (2018). Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 65-81. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79954963005>

- Ochoa, P., Ortiz, S., y Rojas, J. (2020). Lidar con el estrés durante el brote de Covid19. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(4), 144-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7596318>
- Pascual, A., y Cornejo, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
- Pérez, R., Cárdenas, E., Mondragón, P., y Erazo, A. (2017). Biología molecular del cáncer y las nuevas herramientas en oncología. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 22(4), 171-181. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47355141004>
- Polo, R., Rebolledo, R., Mendinueta, M., y Reniz, K. (2017). Consumo de drogas y la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista Facultad Ciencias de la Salud: Universidad del Cauca*, 19(2), 29-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6226403>
- Romero, E., Gómez, E., Durán, C., y Ruiz, A. (2017). Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 7(3), 2757-2765. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155002.pdf>
- Vega, O. (2020). Adopción de estilos de vida como estrategia en la prevención y control de las enfermedades no transmisibles. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(1), 5-7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490929>