



FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL

Autores

Inger Solange Maitta Rosado, MSc. (1)

Universidad Técnica de Manabí

ingermaitta7@gmail.com

María José Cedeño Párraga (2)

Universidad Técnica de Manabí

mariajose.cedenio@gmail.com

Martha Cecilia Escobar García, Ph.D (3)

Universidad Técnica de Manabí

marthitae65@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Inger Solange Maitta Rosado, María José Cedeño Párraga y Martha Cecilia Escobar García (2018): "Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2018). En línea: [//www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html)

RESUMEN

La salud integral del ser humano sufre alteraciones por diversos factores que afectan su calidad de vida. El propósito de la investigación consistió en determinar la prevalencia de los factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud mental de los habitantes de Portoviejo; es un estudio de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo y cualitativo; se utilizaron los métodos de síntesis, análisis y estadístico. Se aplicó una entrevista a diez psicólogos clínicos del sector público y privado y una encuesta a 264 personas de 18 a 45 años de edad, de ambos sexos. Los resultados evidencian que los factores con mayor prevalencia en la salud mental de los portovejenses son los sociales, vinculados con los factores psicológicos; así como, el área con mayor afectación es la familiar, seguida de la económica y laboral. Entre los síntomas con mayor evidencia se registra la preocupación, aspecto que a largo plazo puede

¹ Licenciada en Psicología Educativa y Orientación Vocacional, Magister en Educación y Desarrollo Social; Docente de la Universidad Técnica de Manabí.

² Egresada en Psicología Clínica - Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales.

³ Magister en Investigación y Gestión de Proyectos, Doctora en Ciencias Pedagógicas, Docente Principal de la Universidad Técnica de Manabí.

propiciar problemas en la salud mental y física que afectan el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Palabras clave: preocupación - familia - problemas laborales - problemas económicos – síntomas

ABSTRACT

The integral health of the human being suffers alterations by factors that affect his quality of life. The purpose of the research was to determine the prevalence of biological, psychological and social factors in the mental health of the inhabitants of Portoviejo; it is a descriptive study, with a quantitative and qualitative approach; the methods of synthesis, analysis and statistical were used. An interview was applied to ten clinical psychologists from the public and private sector and a survey was carried out on 264 people between 18 and 45 years of age, of both sexes. The results show that the factors with the highest prevalence in the mental health of the people of Portoviejo are social factors, linked to psychological factors; as well as the area with greater affectation is the family, followed by the economic and labor. Among the symptoms with greater evidence, there is concern, an aspect that in the long term can cause problems in mental and physical health that affect the well-being and quality of life of people.

Keywords: concern - family - labor problems - economic problems - symptoms

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (OMS, 2016).

Para gozar de una buena salud mental es necesario poner en práctica: el estar bien consigo mismo, estar bien con los demás y afrontar los problemas de la vida diaria (Asociación Americana de Psiquiatría, 2016). Pensar y actuar de manera positiva, permite a la persona apreciarse como ser humano y aceptarse tal y cual es, con todas sus cualidades y defectos; además, forma una base sólida de autoestima para abrirse a los otros y dar paso al estar bien con los demás, que significa construir relaciones con el resto, basadas en el respeto, tolerancia y aceptación de diferencias, para generar una convivencia armónica.

Así mismo, es necesario reconocer que esto no significa que los problemas o dificultades no se vayan a presentar en determinado momento, por lo que una salud mental óptima es saber afrontar estas situaciones de la manera más adaptativa posible.

La salud mental contribuye al capital humano, social, económico y a las funciones de la sociedad aportando a la productividad y generando un recurso primordial para familias, comunidades y naciones; además, influye en la vida espiritual del individuo, en su imagen positiva que permite reflejar ese bienestar hacia los demás, tomar buenas decisiones y afrontar desafíos en los distintos ámbitos de la vida (OPS, 2013).

En Ecuador, la Constitución de la República, en sus artículos 32 y 38, garantiza el derecho a la salud y asegura el acceso a servicios de promoción y atención integral de la misma; además, la promoción de políticas públicas adecuadas para personas adultas mayores dependiendo del contexto en el que se encuentren (Constitución, 2008).

Desde el punto de vista operativo la política nacional es de carácter distributivo, dado que su objetivo principal es proporcionar bienes o servicios de salud mental a la población (Ministerio de Salud Pública, 2014).

Investigaciones demuestran que algunas enfermedades se encuentran influenciadas por la mezcla de factores biológicos, psicológicos y sociales, las mismas que generan en la mayoría de los casos trastornos mentales y del comportamiento, estas afectan la salud integral de personas de todas las edades y repercute negativamente en el ambiente familiar y de la comunidad.

Por lo tanto, la salud mental es un tema de interés que con el pasar del tiempo abarca otros campos de estudios originando investigaciones en el mundo desde hace muchos años, como el análisis de factores y su influencia en la salud mental de las personas. Dicho esto, la salud mental del individuo puede estar determinada por tres factores básicos, como menciona la Organización Mundial de la Salud, OMS: los factores sociales, psicológicos y biológicos, cuyas cualidades particulares determinan un estilo de vida específico para cada individuo (Echeburúa, Salaberria y Cruz, 2014), (OMS, 2016).

Todo lo descrito, permite aseverar que los factores bio psico sociales influyen significativamente en la salud mental de los individuos. Por esta razón, es necesario, determinar dentro de los factores biológicos, psicológicos y sociales, el que interviene con mayor prevalencia, objetivo principal de esta investigación, considerando que es importante comprender que la salud mental puede verse afectada por elementos internos y externos al individuo que en este caso se denominan factores. Un factor es todo aquello que limita la armónica expresión del ser y desequilibra la psiquis, lo cual requiere de un adecuado entendimiento y en algunos casos de apoyo psicoterapéutico (Chaler, 2011).

DESARROLLO

Factores sociales, psicológicos y biológicos relacionados a la salud mental.

Desde siempre, se reconoce que el ser humano es un ser social, que necesita de los demás para constituirse en la sociedad y sentirse parte de la misma, por lo tanto, es natural que factores sociales lleguen a intervenir en su vida e influenciar en su salud. Desde un punto de vista general los factores sociales incluyen la estructura social, las prácticas e instituciones, la identidad personal y los procesos interpersonales (Palomino, Grande y Linares, 2014).

Específicamente se encuentran algunas muestras en las presiones socioeconómicas como condiciones laborales estresantes, discriminación de género, educación, exclusión social, estilo de vida poco saludable, violencia, mala condición física, condiciones de vida, acceso a alimentos, violación a los derechos humanos, entre otros. Las pruebas más evidentes se relacionan con la pobreza y el bajo nivel educativo; además, los impactos de los cambios

sociales bruscos también generan dificultades en la salud mental, debido a que el ser humano debe enfrentarse a un ambiente nuevo y muchas veces no está listo para esto, ni cuenta con los medios necesarios (OMS, 2016), (González y Mojica, 2015).

De acuerdo con (OMS, 2016), la calidad de la salud personal se asocia también al estilo de vida, relacionadas con fuerzas sociales, económicas y políticas, cuyos factores tienen conexiones marcadas con diversas enfermedades. En los últimos años tanto en los países desarrollados como en los de vías de desarrollo, las irregularidades en cuanto a salud han sido vinculadas a estos factores sociales.

En Ecuador, se considera que algunas características epidemiológicas, económicas, sociodemográficas y culturales de la población, pueden desencadenar en algún trastorno de salud mental, sobre todo en niños, adolescentes, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad, todas ellas consideradas una población vulnerable (Ministerio de Salud Pública, 2014).

En concordancia a lo anterior, se establece que las circunstancias sociales deficientes afectan a la salud, personas que no tienen las condiciones necesarias para subsistir tienden a sufrir más enfermedades que aquellos que cuentan con los medios. Tal como lo afirma el (Ministerio de Salud Pública, 2014), aquellas poblaciones con mayor cohesión social son más sanas y tienden a vivir más tiempo.

Por lo tanto, las sociedades cumplen un papel primordial, ya que, si se le proporciona a la población un ambiente seguro y apto para que desempeñen una labor en la vida social, económica y cultural, gozarán de bienestar; por el contrario, si el ambiente es inseguro y no brinda oportunidades de trabajo, educación y vivienda, afectarán los estándares de salud debido al constante estrés y preocupación de los ciudadanos (Romero, Salinas, Salom, Sánchez y Spig, 2015).

De la misma manera, mantener relaciones sanas y un apoyo social constante son imprescindibles para la salud, ya que dota a la persona de herramientas emocionales que le ayudan a enfrentar el día a día. Además, al pertenecer a un grupo con metas comunes proporciona un espacio de entendimiento, comprensión, comunicación, amor, respeto, cuidado y constituye un efecto protector para la salud (Lera, 2015).

En relación con los factores psicológicos, existen componentes propios de cada individuo, características y tendencias, que en combinación construyen personalidades específicas y diferentes en cada persona, que hacen a unas más propensas a sufrir ciertos trastornos mentales que otras (OMS, 2016). Algunos de estos se forman o están ligados a circunstancias externas, por ejemplo, una mala alimentación durante el desarrollo físico puede generar un desarrollo cognoscitivo infantil deficiente y por ende afectaciones en la salud mental.

Los problemas y situaciones de riesgo relacionados con la pobreza interrumpen el apego emocional, que, en cierta etapa, como la infantil, es clave para el desarrollo, provocando, en la mayoría de los casos, que ese niño crezca con un sistema emocional débil y menor predisposición para el estudio.

Esta cadena de acontecimientos trae como consecuencias que en la edad adulta el individuo tenga dificultades de indiferencia hacia el futuro, para conseguir empleo y con el éxito profesional y personal; sufra de discriminación, exclusión, pobreza y tenga poca capacidad para resolver problemas y toma de decisiones; lo que repercute negativamente en su salud, así como también su funcionamiento cognoscitivo en la vejez (Wilkinson y Marmot, 2003).

Otro elemento muy importante en el desarrollo psicológico del individuo y que actúa como mediador del proceso salud-enfermedad, es la familia, ya que es en ella donde se reproducen los procesos sociales del medio y los procesos psicológicos de las relaciones intrafamiliares (Louro, 2003), considerada ésta como el primer sistema social donde se sientan las bases para que el individuo tenga un pleno desarrollo en todas las esferas a lo largo de su vida.

El componente biológico también representa un aspecto significativo, ya que dependiendo del material genético o los desequilibrios bioquímicos cerebrales que ocurran en el individuo, puede también ser un determinante de la salud mental (OMS, 2016). Durante el proceso de gestación los genes son los encargados de dirigir la formación del cerebro, dando lugar a una estructura única y muy organizada; si este proceso se interrumpe debido a circunstancias externas como mala nutrición, enfermedades, abuso de sustancias o exposición de radiaciones de la madre, el normal desarrollo del feto puede verse comprometido (OMS, 2001), evidenciándose así la interacción entre los diversos factores.

Para comprender el factor biológico, resulta necesario, analizar sus diversos tipos; así: los genéticos, caracterizados por la carga genética que porte el individuo, que puede ocasionar ciertos síndromes en el niño, propio de la naturaleza de sus genes; los prenatales, que pueden ocurrir antes del nacimiento y estar influenciados por características fisiológicas de la madre o por situaciones de riesgo, dificultades o enfermedades durante el proceso del embarazo; los perinatales, que se dan durante el nacimiento y el bebé puede ser víctima de cualquier circunstancia peligrosa que ocurra en ese instante, como problemas respiratorios, asfixia durante el nacimiento, infecciones, entre otros.

Y, por último, están los factores posnatales que ocurren después del nacimiento, aquí el cuidado y la atención que reciba el bebé es clave, porque una mala nutrición o enfermedades no tratadas a tiempo, golpes graves o descuidos pueden también determinar su desarrollo biológico (Eslava, y otros, 2017).

Signos y síntomas que se reflejan en la salud mental causados por factores bio – psico – sociales.

Los seres humanos en su constante accionar mantienen una estrecha relación con los diversos factores bio-psi-sociales analizados anteriormente; mismos que se pueden evidenciar en una serie de síntomas y signos que dependiendo de su intensidad perjudican o benefician la salud integral; para efectos de la investigación, se profundiza en lo relacionado con la salud mental. Entre los síntomas que más se relacionan cuando se habla de salud, están los vinculados con el estrés. Se han realizado muchas investigaciones al respecto, siendo uno de los factores más

estudiados en los últimos años en la Psicología de la salud, relacionado con la salud mental (Rodríguez y Frías, 2005).

Es muy común encontrar el estrés en las poblaciones trabajadoras; a menudo individuos presentan dolores, ansiedad, problemas en el sueño y una leve depresión, aunque en algunos casos pueden ser generados por otras circunstancias; la mayoría están ligadas a un estrés crónico ocasionado por el ambiente laboral que incluso pueden ocasionar dificultades a nivel hormonal y nervioso (Kalimo, El-Batawi, y Cooper, 1988).

Si el individuo es sometido por mucho tiempo a circunstancias de inseguridad, baja autoestima, aislamiento social y falta de control en el trabajo durante un largo tiempo, es lógico que posteriormente pueda desarrollar alguna dificultad en su salud debido a la carga que debe soportar; dolores lumbares y enfermedades cardiovasculares han sido relacionadas con la falta de control en el trabajo; sin embargo, según estudios esto puede ocurrir independientemente de las características biológicas y psicológicas que posea la persona.

No se puede olvidar también el consumo de drogas y sustancias que a menudo son utilizadas como un escape del estrés y otras adversidades que finalmente lo que hacen es empeorar la situación y aumentar los síntomas (Wilkinson y Marmot, 2003).

Otro aspecto que juega un papel importante en la salud es la alimentación; algunas enfermedades son causadas por la deficiente o excesiva ingesta de alimentos; a esto se suma la vida sedentaria. Lo que se relaciona con lo manifestado por (Pruthi, 2015), cuando indica que tanto los signos como los síntomas pueden variar según las condiciones externas e internas de cada persona, o según cómo se combinen cada una de éstas; entre los más comunes que suceden cuando la salud mental está afectada se encuentran los sentimientos de tristeza o desánimo, cambios de humor, abuso de sustancias, cambios en el deseo sexual, hostilidad, violencia, preocupaciones, miedos excesivos, sentimientos de culpa, pensamientos confusos, delirios, alucinaciones, cambio de hábitos alimenticios, problemas de sueño, baja energía, entre otros.

En algunas ocasiones muchos de estos signos y síntomas están influenciados por medicamentos, la mezcla de todos estos aspectos puede provocar desequilibrio en la vida del individuo e influir en sus emociones, pensamientos y conductas, lo que puede afectar su vida, laboral, familiar, personal y social; es decir, que cada sociedad ofrece a su población condiciones sociales y económicas diferentes que se llegan a expresar de manera concreta en el ambiente familiar, por lo que se puede inferir que cada factor está interrelacionado y el ser humano está expuesto a todos ellos al mismo tiempo (Louro, 2003).

MATERIALES Y MÉTODOS

Ese estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo y cualitativo, de corte transversal, fue llevado a cabo de agosto a diciembre de 2017. Se utilizaron los métodos bibliográficos y estadísticos. Se aplicó una entrevista semiestructurada y una encuesta estructurada con los siguientes indicadores: factores asociados a la salud mental, afectaciones generadas por la salud mental, problemas comunes que evidencian afectaciones en la salud mental. Los procesos estadísticos

aplicados fueron frecuencia y porcentajes a través de tablas dinámicas y el diseño de gráficos estadísticos mediante Microsoft Excel. La población estuvo conformada por diez psicólogos clínicos que laboran tanto en el sector público como privado, y 264 habitantes de la ciudad de Portoviejo de 18 a 45 años, (muestra con el 5% de error y el 95% de nivel de confianza). El protocolo de investigación fue aprobado por el Comité del Proyecto de Perfil Profesional de la Universidad Técnica de Manabí- Ecuador.

RESULTADOS

Para el análisis de los resultados obtenidos de las encuestas a la población y entrevistas a psicólogos clínicos relacionados a las variables: factores bio, psico, social y salud mental, se tuvo en cuenta los indicadores:

Factores asociados a la salud mental

Entrevista

P1. Factores que influyen en la salud mental

Respuesta 1

La mayoría de los pacientes que acuden con problemas en su salud mental, están relacionados con diversos factores:

- Laboral, familiar, biológicos, ambientales y socioeconómicos.
- El factor biopsicosocial, el entorno social, la percepción del entorno y la realidad psíquica del ser humano.
- Factor genético, la etapa prenatal, postnatal, el desarrollo de la infancia.
- La cultura, los padres, las primeras experiencias.

Tabla 1. Dificultades más comunes por las que ha atravesado la población.

Frec.	Dificultades									
	Discusiones familiares	Enfermedades	Consumo de Alcohol/drogas	Problemas amorosos	Violencia	Ambiente contaminado	Malas condiciones de vivienda	Inseguridad De Su Sector	Problemas Económicos	Estrés Laboral
Mes	35.60	26.13	8.71	15.15	9.84	12.5	9.09	15.15	28.40	14.39
Semana	15.53	13.25	5.68	6.06	4.54	4.92	4.16	11.36	16.66	12.5
Días	1.89	1.13	0.75	1.51	0.37	1.51	1.89	2.65	2.65	4.92

Fuente: habitantes de la ciudad de Portoviejo

Elaborado por: Investigadores

Afectaciones generadas por la salud mental

Entrevista

P2. ¿Cuándo los pacientes presentan dificultades qué áreas son las que sufren más afectaciones?

Respuesta 2:

Las áreas de mayor afectación en los pacientes son: problemas en su ámbito laboral, familiar; de la misma manera en lo personal y en su salud física.

Tabla 2. Áreas afectadas por la presencia de los signos y síntomas relacionados con la salud mental.

ÁREAS	Porcentaje
Amigos	3.03
Educación	14.02
Familia	36.74
Salud	4.92
Trabajo	24.62
Otras	16.67
Total general	100.00

Fuente: habitantes de la ciudad de Portoviejo
Elaborado por: Investigadores

Problemas comunes que evidencian afectaciones en la salud mental

Entrevista

P3. ¿Cuáles son los motivos de consulta de los pacientes?

Respuesta 3

Las causas por las que acuden a la consulta varían de acuerdo a la edad, condición social y económica; así: depresión, problemas de pareja, problemas de conducta en niños y adolescentes, ansiedad y otros problemas con menos demanda.

Tabla 3.

Consecuencias/Síntomas	Porcentaje
Alteraciones del sueño	34.10
Tristeza	35,21
Angustia	40,89
Mal Humor	41,65
Exceso/poco Apetito	38,04
Preocupación	73,47
Poca concentración	36,72

Consecuencias cuando enfrenta problemas.

Fuente: habitantes de la ciudad de Portoviejo
Elaborado por: Investigadores

DISCUSIÓN

En relación al indicador **factores asociados a la salud mental**, las respuestas obtenidas de los psicólogos clínicos indican que son variados los factores que afectan la salud mental de las personas; entre los de mayor índice están el familiar, laboral, social y económico, sin descuidar el factor genético y ambiental; desde la percepción de los habitantes, en la tabla 1, las discusiones familiares encabezan la lista con frecuencia mensual (35.60%), seguida de los problemas económicos (28.40%) y con una pequeña diferencia las enfermedades que corresponden al área de la salud (26.13%); aspectos que coinciden con la información presentada por los Ministerios de Salud de Perú y Colombia, cuando indican que la salud mental está determinada por factores psicológicos, genéticos, biológicos, congénitos, culturales, medio ambientales y sociales, también influye la historia personal de cada individuo y su familia. En México, investigaciones demuestran que las relaciones familiares, junto con los problemas económicos suelen ser los motivos principales de tensión y discusión (Ministerio de Salud, 2005), (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014), (Plan de formación, 2013).

Los datos descritos, de acuerdo con la apreciación de los autores, son relevantes ya que confirman que el bienestar mental de los seres humanos debe ser considerado desde varias perspectivas; de tal manera que se pueda comprender holísticamente la realidad y capacidad de repuesta de cada individuo; destacándose a la familia como el factor de mayor prevalencia cuando de influencias se trata, ya que esta es la primera escuela de formación e identidad de los seres humanos: familias estables, individuos con el mismo nivel.

Respecto al indicador **afectaciones generadas por la salud mental**, los psicólogos clínicos manifiestan que el área laboral es la primera que sufre consecuencias, seguida de las dificultades que esto propicia al interior de las familias de los pacientes. Para la población, en la tabla 2, cuando presenta signos y síntomas asociados con dificultades en su salud mental; lo primero que se ve afectada es la familia (36.74%) y a ello le continúan los problemas en el

trabajo (24.62%). Esto se ratifica con lo mencionado en una investigación en México, que indica que las afectaciones o padecimientos en cuanto a la salud mental frenan o disminuyen el potencial y capacidad que tienen las personas de desarrollarse y ser productivos, perjudicando su estabilidad en los trabajos y provocando graves daños en el núcleo familiar (Sandoval y Richard, 2007).

Esto confirma que la familia es la base de la sociedad en todos los aspectos, misma que debe ser analizada a fondo, estudiando las diversas situaciones que la rodean, lo que a su vez es clave para un equilibrio psicológico en pro del bienestar individual, familiar y social.

En el indicador **problemas comunes que evidencian afectaciones en la salud mental**, los psicólogos entrevistados, indican que la mayoría de las causas por las que los pacientes asisten a la consulta, están relacionadas con problemas de ansiedad y depresión, conflictos de pareja y en los niños con alteraciones en la conducta; sobre este mismo aspecto la población consultada, en la tabla 3, refiere que ante los problemas las mayores consecuencias que presentan tienen que ver con sus emociones, evidenciando preocupación, angustia, estado de ánimo cambiante y alteraciones en el apetito.

Los resultados descritos concuerdan con el estudio realizado por la Universidad de Madrid, (Labrador, Estupiñán y García, 2010) donde la mayoría de los problemas en consultas suelen ser trastornos de ansiedad, del estado de ánimo, trastornos adaptativos y problemas de relaciones; de la misma manera coincide con los datos aportados por la Asociación Americana de Psiquiatría, que informa que los trastornos del estado de ánimo, los depresivos y los de ansiedad son los de mayor prevalencia, reportándose la depresión con porcentajes del 10 a 25% y la ansiedad del 3 al 5% en la población general (Asociación Americana de Psiquiatría, 2002).

Ante la presencia de problemas comunes, si son constantes, con el tiempo pueden agravarse y ocasionar trastornos mentales, ya que la incidencia se muestra más en crisis neuróticas, por lo que se requiere que los profesionales en el área, así como los organismos tanto públicos como no gubernamentales actúen con estrategias de prevención, promoción y de intervención oportuna cuando el caso lo requiere en procura de una sociedad mentalmente saludable.

CONCLUSIONES

La salud mental de la población estudiada, que comprende mayoritariamente jóvenes de 18 a 24 años, está principalmente determinada por factores familiares, entendida la familia como sistema que media la interacción entre las características propias del individuo y el impacto que genera en la sociedad; es al mismo tiempo, cuando existen dificultades, que es en ella, donde se descargan las emociones, pensamientos y sentimientos, siendo receptora de las consecuencias que generan; además, es necesario resaltar que en esta etapa la persona por lo general se encuentra en pleno proceso de maduración psíquica, lucha por adaptarse y conseguir un espacio en el medio, lidiando con su vida académica, amorosa, familiar y laboral; con metas, proyectos y sueños por cumplir y frustraciones que superar.

En este estudio, también se resaltan los resultados que indican que el área económica y laboral también se ven afectadas y a su vez son generadoras de dificultades en la psiquis de los individuos, aspectos que permiten a los profesionales encargados de cuidar la salud mental, considerarlo como una unidad bio, psico, social, que requiere atención de prevención y promoción integral de manera permanente.

La preocupación es el síntoma con mayor prevalencia ante las dificultades; sin dejar a un lado la tristeza, trastornos en el sueño, ansiedad y estrés laboral, convirtiéndose esto en un desgaste para la psiquis que a largo plazo pueden propiciar problemas en la salud mental y física que afectan el bienestar y la calidad de vida de los portovejenses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR*. Barcelona: Masson.
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2016). Manual Diagnóstico Y Estadístico De Trastornos Mentales DSM. Recuperado de: https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf
- Challer, C. (22 de noviembre de 2011). *Factores Sociales en relación a la Salud Mental*. Red de Autores. Recuperado de: <http://www.reddeautores.com/psicologia-psiquiatria/factores-sociales-en-relacion-a-la-salud-mental>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Recuperado de: http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.PDF
- Echeburúa, E., Salaberria, K., y Cruz, M. (2014). Aportaciones y limitaciones del DSM-5 desde la Psicología Clínica. *Terapia Psicológica*. Vol. 32. 70-72.
- Eslava, J., Cajiao, J., Eslava, J., Jiménez, S., Mejía, L., Sarmiento, X., y Segura, M. (16 de octubre de 2017). *Factores Biológicos*. Obtenido de Juntos Aprendamos: Cuando aprender es un gran reto: http://juntosaprendamos.redpapaz.org/index.php?option=com_content&view=article&id=79&Itemid=90
- González, E., y Mojica, F. (2015). Análisis contextual de una comunidad popular en la ciudad de Tunja (Colombia). *Teoría y Crítica de la Psicología*. 61-63.
- Kalimo, R., El-Batawi, M., y Cooper, C. (1988). Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/37881/1/9243561022_spa.pdf
- Labrador, F., Estupiñá, F., y García, M. (2010). Demanda de atención psicológica en la práctica clínica: tratamientos y resultados. *Revista Psicothema*. Vol. 22. 624.
- Lera, M. (2015). Golden5: una propuesta para mejorar el desarrollo humano a través del sistema educativo. Recuperado de: <http://www.psicoeeducacion.eu/psicoeeducacion/educacionadebatecapitulo.pdf>
- Louro, I. (2003). La familia en la determinación de la Salud. *Revista Cubana de salud Pública*. 50-51.

- Ministerio de Salud Pública. (2005). Módulo de atención Integral en Salud Mental 2. Nociones de Salud Mental. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2105.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2014). Plan Estratégico Nacional de Salud Mental. Recuperado de: file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/kupdf.com_plan-estrategico-nacional-de-salud-mental-con-acuerdo.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). Salud Mental: Nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42447/1/WHR_2001_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Determinantes de Salud. Recuperado de: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=5165%3A2011-determinants-health&catid=5075%3Ahealth-promotion&Itemid=3745&lang=es
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2013) Salud Mental: Guía del promotor comunitario. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Palomino, P., Grande, M., y Linares, M. (2014). La Salud Y Sus Determinantes Sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*. Vol. 72. 71-75.
- Plan de formación. (2013). Convivencia y conflicto en la familia. Recuperado de: http://www.maristasac.org/portal/images/stories/laicos/Documentos/Ficha_9-Convivencia_y_Conflicto.pdf
- Pruthi, S. (13 de octubre de 2015). *Enfermedad Mental*. Obtenido de Mayo Clinic. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- Rodríguez, M. d., y Frías, L. (2005). Algunos Factores Psicológicos y su papel en la enfermedad: Una revisión. *Psicología y Salud*. 175.
- Romero, A., Salinas, M., Salom, G., Sánchez, A., y Spig, Herbert. (2015). Victimización y percepción de inseguridad en estudiantes de medicina. *Revista Salus*. Vol. 19. 4.
- Sandoval, J., y Richard, M. (2007). La Salud Mental en México. Servicio de Investigación y Análisis. Política Social. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/SaludMentalMexico.pdf>
- Wilkinson, R., y Marmot, M. (2003). Determinantes Sociales de la Salud: Los hechos irrefutables. Recuperado de: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008WILdet.pdf>