

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRÉS Y TRASTORNO POR ATRACÓN**

**(Estudio realizado con el personal de tropa del resguardo militar de Quetzaltenango)".**

**TESIS DE GRADO**

**MERCEDES DEL CARMEN AJPOP ESTRADA**  
CARNET 22109-09

QUETZALTENANGO, ABRIL DE 2015  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRÉS Y TRASTORNO POR ATRACÓN**

**(Estudio realizado con el personal de tropa del resguardo militar de Quetzaltenango)".**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR

**MERCEDES DEL CARMEN AJPOP ESTRADA**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ABRIL DE 2015  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS  
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN  
UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

Quetzaltenango 24 de noviembre de 2014

Ing.

Jorge Derik Lima

Sub director Académico

Universidad Rafael Landívar

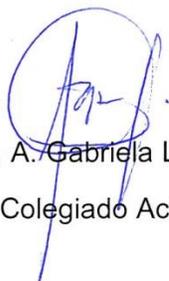
Campus Quetzaltenango

Estimada Ing. Lima:

Por este medio me dirijo a usted para informarle que, según oficio No. 005 -2014, con fecha 16 de julio de 2014, fui nombrado como asesor de la tesis titulada **“Estrés y trastorno por atracón“ (Estudio a realizarse con el personal de tropa del resguardo Militar de Quetzaltenango)** de la estudiante **Mercedes del Carmen Ajpop Estrada** con carné No.2210909 de la carrera de la Licenciatura en la Psicología Clínica.

Considero que el trabajo realizado cumple con los requisitos exigidos por la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, para la elaboración de trabajos de investigación.

Atentamente,



M. A. Gabriela Lemus Izaguirre

Colegiado Activo No. 1038



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 05879-2015

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MERCEDES DEL CARMEN AJPOP ESTRADA, Carnet 22109-09 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05193-2015 de fecha 17 de abril de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"ESTRÉS Y TRASTORNO POR ATRACÓN  
(Estudio realizado con el personal de tropa del resguardo militar de Quetzaltenango)".**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 20 días del mes de abril del año 2015.



*Irene Ruiz Godoy*  
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Estrés.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Fases del estrés.....	8
1.1.3 Clasificación de estrés.....	8
1.1.4 Respuestas que se toman ante el estrés.....	9
1.1.5 Causas del estrés.....	9
1.1.6 Síntomas del estrés.....	10
1.1.7 Efectos del estrés.....	10
1.1.8 Como se experimenta el estrés.....	11
1.1.9 Tipos de estrés.....	13
1.1.10 El rendimiento derivado del estrés.....	13
1.1.11 Prevención del estrés.....	14
1.1.12 Efectos del distres.....	15
1.2 Trastorno por atracón.....	16
1.2.1 Definición.....	16
1.2.2 Evolución de trastorno por atracón.....	16
1.2.3 Síntomas del trastorno por atracón.....	17
1.2.4 Consecuencias del trastorno por atracón.....	18
1.2.5 La ingesta compulsiva como una forma de adicción.....	19
1.2.6 Tratamiento del trastorno por atracón.....	20
1.2.7 Psicoterapia cognitivo conductual en pacientes con trastorno por atracón.....	21
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>22</b>
2.1 Objetivos.....	23
2.1.1 General.....	23
2.1.2 Especifico.....	23
2.2. Variables de estudio.....	23
2.3 Definición de variables.....	24

2.3.1	Definición conceptual de variables.....	24
2.3.2	Definición operacional de variables.....	24
2.4	Alcances.....	25
2.5	Aporte.....	25
<b>III.</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>26</b>
3.1	Sujetos.....	26
3.2	Instrumento.....	26
3.3	Procedimiento.....	27
3.4	Diseño y metodología estadística.....	28
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>37</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>38</b>
<b>VIII</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>39</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>42</b>

## **Resumen**

El propósito del presente estudio fue establecer el nivel de estrés y el desarrollo del trastorno por atracción del personal de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango.

La siguiente investigación fue realizada con 50 sujetos de sexo masculino que corresponden a los elementos de seguridad ciudadana y para ello los instrumentos utilizados fueron la prueba AE de la (escala G), que mide el nivel de estrés general y una boleta de opinión respecto al problema alimenticio sobre el trastorno por atracción.

Para esta investigación se realizó el método de investigación descriptiva, en la cual se estudió e interpretó los resultados de la relación de las dos variables por medio de la correlación de Pearson y se encontró que no es significativa a nivel de 0.03 entre los niveles de estrés y trastorno por atracción.

Así mismo a pesar que no existe una correlación significativa entre las variables, la mayoría de la población mostró un nivel de estrés y un nivel de trastorno por atracción bajo. Por lo que se recomienda al personal de seguridad ciudadana que para mantener o mejorar su salud física y mental se exhorta que participen en talleres informativos sobre la prevención de dichas patologías además de reforzar las actividades recreativas y deportivas que el comando les brinda.

## I. INTRODUCCIÓN

El Ejército de Guatemala necesita contar con la mayor información respecto al personal que labora en dicha institución, el sujeto debe de poseer excelente salud tanto física como mental, para así desempeñar su labor de la mejor manera y ser una persona productiva.

La persona está en constante movimiento al cumplir con ciertas responsabilidades, el ritmo de trabajo, la inestabilidad económica, los problemas laborales y familiares llevan a los trabajadores a enfrentar situaciones de estrés que afectan significativamente la salud del individuo.

En la búsqueda de compensar el bienestar psicológico, el sujeto en un determinado momento estará vulnerable a sufrir un trastorno por atracón, al cual se le define como el conjunto de alteraciones de la conducta alimentaria que se caracteriza por la ingesta de grandes cantidades de comida durante un período discreto de tiempo, la mayoría de las personas con trastorno por atracón usa la comida como un modo de sobrellevar emociones y sentimientos incómodos y encuentran que el comer es reconfortante y calmante.

En este trabajo se estudió el estrés y como este puede generar un trastorno por atracón, por lo que se hace mención de algunas teorías, conceptos, definiciones y categorías que diferentes autores han propuesto para cada tema y así poder concluir si ambos conceptos tienen algún tipo de relación en la vida del sujeto.

Infante (2005) en el artículo titulado estrés la enfermedad del alma que aparece en la revista de gerencia.com del mes de enero; define el estrés como un fenómeno que influye negativamente en el ambiente familiar, laboral y social además de los efectos, los riesgos, peligros y consecuencias de alta gravedad sobre el entorno de vida del individuo. Pero ¿de qué forma se puede reconocer el estrés? es posible que en algún momento las personas olviden las cosas, se pierda el apetito sexual, preocuparse con facilidad y perder el control de las acciones. El sujeto llega a experimentar sentimientos de tristeza por cualquier tipo de acontecimiento y experimenta distintos cambios que provocan nostalgia en el individuo. Llorar sin razón es otra

forma de experimentar sensaciones que liberan emociones que afectan a las persona; además de los cambios repentinos de trabajo que son más frecuentes; por lo que dichos cambios influyen en la seguridad del sujeto.

La distancia que se puede tener con la familia es una razón fundamental para estar bajo niveles de estrés, afecta particularmente a jóvenes que por cuestiones de estudio deben de educarse en lugares lejanos y no estar cerca de su familia directa. Además otro factor son las alteraciones de sueño que pueden llegar ocurrir ya sea por cuestiones de trabajo o de otra índole de hecho esta situación perjudica a las personas ya que se necesita de un descanso después de las jornadas de trabajo. A veces las personas de alguna forma para liberarse del estrés, llegan a tener conversaciones consigo mismas como una forma de escape y llegar a sentirse mucho más relajadas; además es recomendable el ejercicio físico que equilibra la salud mental.

Barrientos (2012) en su tesis titulada niveles de estrés en colaboradores del área de ferretería de una asociación solidarista de Retalhuleu, indica que dentro del objetivo de la investigación fue determinar cuáles son los niveles de estrés que manifiestan los colaboradores del área de ferretería de una entidad solidaria se contó con una muestra de veintiséis colaboradores, es decir con el total de la población de la ferretería del departamento de Retalhuleu. Se utilizó el instrumento el test EAE (Escala de Apreciación del Estrés) el cual tiene como finalidad evaluar las situaciones que generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afecta la vida del sujeto. A la conclusión que se llegó es que la ocurrencia y el ímpetu de las situaciones que generan estrés son bajas, debido a que los sujetos se encuentran en un nivel de estrés bajo. Además es recomendable abarcar otras áreas de la empresa para comprobar que niveles de estrés manifiestan los demás colaboradores y si este varía o no.

Gómez (2013) en el diario el Quezalteco, edición electrónica del 7 de mayo en su columna estrés es causa de enfermedades, define que los problemas de salud en los quezaltecos son afectados por varios factores como lo es el aumento de la violencia y el impacto de estrés que genera en las personas. Las enfermedades que se padecían hace diez años, en la actualidad presentan malestares mucho más crónicos como: la diabetes, hipertensión, cirrosis, cardiovasculares y las agresiones externas como las que genera la violencia. Además, se

menciona que para el epidemiólogo del Hospital Nacional de Occidente (HNO), Juan Escalante, otro factor que influye negativamente es el sedentarismo, que afecta a la salud de manera significativa, por la misma razón es recomendable llevar un ritmo de vida adecuada en donde se involucre ejercicios físicos por lo menos 10 minutos diarios.

Sin olvidar que otras causas de enfermedades crónicas se dan por el consumo de alcohol y tabaco, además se debe tomar en cuenta que para prevenir ciertas enfermedades es recomendable la práctica de actividades físicas y de tener una buena alimentación. No dejar atrás que para prevenir malestares de tensión por las mismas razones de la rutina cotidiana, es aconsejable que las personas se organicen y tengan el control de sus actos; al igual la mayoría de las personas que resultan con estrés, es porque no tienen el control de poderse organizar en el trabajo o sus estudios y afecte significativamente.

Kababie (2013) en su tesis titulada relación entre estrés y sus efectos psicológicos en fiscales del ministerio público de delitos contra la vida e integridad de las personas indican que dentro del objetivo de dicha investigación fue comprobar la relación entre estrés y sus efectos psicológicos en los fiscales del ministerio público de delitos contra la vida e integridad de las personas. Se contó con una muestra de 57 fiscales de un total de 115, que conforman la fiscalía de delitos contra la vida e integridad de las personas del ministerio público de la ciudad capital. Se utilizó el instrumento escalas de apreciación de Estrés (EAE), valora el estrés a partir de los sucesos que lo crean, su incidencia que esta tenga y de cómo influye en la persona.

A la conclusión a la que se llegó es que se efectuaron los objetivos implantados, y se demostró que existe relación entre el estrés y sus efectos psicológicos, tanto cognitivos, emocionales y conductuales en los fiscales del ministerio público de delitos contra la vida e integridad de las personas. Se recomendó que se incluya un taller de “Manejo de los efectos psicológicos del estrés” para tomarlo en cuenta sobre el impacto de estrés que este puede generar.

Pérez (2014) en el diario el Quetzalteco en su edición electrónica del 3 de febrero en su columna problemas causan estrés en población, indica que los factores que principalmente

producen estrés en la personas puede ser la situación económica y social ya que son los principales causantes de generar esas sensaciones o es decir síntomas que dan estrés. Hay que tomar en cuenta que las exigencias del trabajo, el desempleo, las tareas múltiples y el resto de las actividades de la vida cotidiana tienden a generar mayor estrés. La fisioterapeuta Ingrid Pérez, indicó que “el estrés es una reacción natural del cuerpo ante actividades que requieren mucho esfuerzo psicológico. Agregó también que quienes sufren comúnmente este problema son las personas de 20 años en adelante ya que deben atender múltiples tareas, como la universidad, la familia y el trabajo.”

Además Pérez agregó que debido a la tensión las personas dejan de comer, no duermen y se acelera el ritmo cardíaco, esto puede producir al sujeto manifestaciones de taquicardia. Las personas sufren de dos tipos de estrés el agudo y el crónico, el primero se refiere a un estado momentáneo y el segundo se refiere cuando las manifestaciones de estrés se repiten de manera constante.

Guizado y Vaz (2001) en el artículo titulado aspectos clínicos del trastorno por atracón que aparece en la revista de la asociación española vol. 21 de n.77, define que el trastorno alimenticio por atracón se menciona sobre la ingesta excesiva de dulces, comida rápida que llega a incrementar el sobre peso, entre las características de un sujeto que padezca de este tipo de trastorno puede presentar dificultades en el área laboral, social y preocupación por su peso corporal. A esta patología de pérdida de control de impulsos, se le suman los factores que predisponen a los sujetos al desarrollo de trastornos como lo son: la experiencia que se vivió durante la infancia, la falta de afecto de los padres, comentarios negativos de su figura y la auto valoración negativa. Entre los criterios diagnósticos de trastorno por atracón están la siguientes; comer más rápido de lo habitual, comer hasta llegar a sentirse muy lleno, comer grandes cantidades de comida a pesar de no tener hambre, comer grandes porciones de alimentos durante el día sin tener una hora planificada, los atracones son por lo menos dos veces por semana y durante un periodo de seis meses.

Gempeler (2005) en el artículo titulado trastorno por atracones: ¿entre los trastornos de la conducta alimenticia y la obesidad? una mirada cognoscitiva comportamental que aparece en

la revista colombiana de psiquiatría vol. 43 no. 2, define que el trastorno por atracón va acompañado por una pérdida de control, además de tener características parecidas a la bulimia ya que va acompañado de conducta de ingesta compulsiva, pero se diferencia en que el trastorno por atracón no recurre a vómitos ni a consumir laxantes. Las personas que sufren de este tipo de trastorno comen de forma continua durante todo el día de una manera desordenada, la mayor parte de personas que presentan este tipo de trastorno tienen problema con su peso corporal y entre otro dato importante, no existe diferencia entre sexos. Estudios han indicado que existe un nivel alto de ansiedad antes de iniciar con los atracones; frente a la comida, los pacientes con un trastorno por atracón parecen presentar una desinhibición de comportamiento mayor que los pacientes con bulimia nerviosa, ya que consumen en consecuencia una mayor cantidad de comida y mayor contenido de grasa.

Hourcade (2005) en su artículo titulado hambre después del hambre que aparece en la revista de comunicación interactiva mujeres y salud No. 15, define que las personas que comen compulsivamente son las mujeres, entre ellas mencionan que “los atracones es como entrar en trance”, las personas que sufren de este tipo de trastorno alimenticio se le podría decir que sufren de cierta adicción con respecto a la comida. El exceso en el consumo de alimentos resulta de la falta de voluntad o control de impulsos de una persona, que podrían ser también a consecuencia de experiencias dolorosas o de conflicto. El comer compulsivamente no tiene nada que ver con la falta de voluntad y en este caso las mujeres son conscientes de lo destructiva que es mantener la dicha conducta pero simplemente ellas no pueden dejar de parar ya que les resulta muy difícil. Estos patrones de conductas es muy posible que pudieron haberlas aprendido durante la infancia, entre los factores que pueden desencadenar estos problemas es el rol que desempeña la ama de casa y a esto agregarle el trabajo fuera de casa, el estrés hace que la comida sea la recompensa y la anestesia para aliviar el dolor y sentimiento de gratificación. Al momento de tener hambre se utiliza el alimento como para llenar vacíos, aliviar sufrimientos y emociones o para hacerle frente a situaciones difíciles, uno de los principales objetivos terapéuticos para lograr un tratamiento de desorden alimentario tiene que ver con el concepto de autorregulación: comer a requerimiento y poder diferenciar hambre física del hambre emocional.

Behar (2008) en el artículo titulado trastornos de la conducta alimentaria no especificado, síndromes parciales y cuadros subclínicos: Una alerta para la atención primaria que aparece en la revista médica de Chile Rev. méd. Chile v.136 n.12, define el trastorno de la conducta no especificado como un grupo de diagnósticos clínicos, además que son los cuadros alimentarios más comunes que se ameritan su detección inmediata y asistencia oportuna. No existen claras evidencias de los factores que influyen en los trastornos alimentarios, pero llegan a resaltar condiciones que afecten los hábitos alimenticios. El trastorno por comilonas es considerado como uno de los criterios, en las cuales consiste, en alteraciones de la conducta que son principales síntomas somáticos y psicológicos. El curso y pronóstico de los trastornos de la conducta alimentaria, es difícil generalizar ya que en el transcurso del tiempo pueden ocurrir cambios considerables en los trastornos como en el que pueden ocurrir mejoría, como también cambios mortales. El cambio de hábitos alimenticios, o conductas anormales pueden sufrir deterioro en la salud y generar ansiedad.

Baile (2014) en el artículo titulado trastorno por atracón: reconocido oficialmente como el nuevo trastorno del comportamiento alimentario que aparece en la revista médica de Chile Rev. méd. Chile v.142 n.1, define que el trastorno por atracón es reconocida como una de las tres principales patologías de los trastornos de la conducta alimentaria sumamente relacionada con el sobre peso, en la década de 1990 ya se le empezó a denominar como síndrome de sobre ingesta o trastorno por ingesta compulsiva. Las características del trastorno por atracón es un comportamiento alterado en donde la persona presenta episodios recurrentes de alimentación compulsiva. En dichos episodios el sujeto realiza ingestas alimentarias que son, en cantidad y apetencia, superiores a lo que normalmente una persona debería de consumir, habitualmente la persona se encuentra en un estado de pérdida de control. Frecuentemente cuando los sujetos comen más rápido de lo habitual hasta sentirse totalmente llenos, o sin tener apetito también ingieren cantidades grandes de comida, pueden llegar a comer solos por vergüenza a que los vean y sentimiento de culpa después del atracón; este trastorno tiene similitudes con la bulimia por comer compulsivamente pero la diferencia es que esta patología no recurre a conductas compensatoria como los vómitos o laxantes como lo es en la bulimia. Además el trastorno por atracón puede estar sumamente relacionado con el sobre peso.

## **1.1 Estrés**

### **1.1.1 Definición**

González (2006) define que el estrés físico son todas aquellas reacciones físicas que el cuerpo experimenta y este tipo de estrés se llega a manifestar con dolores corporales. Este trastorno llega a afectar al individuo en su rendimiento y como consecuencia afecta el área laboral, con una productividad inadecuada y falta de satisfacción en el trabajo. Lo que origina este trastorno es la falta de equilibrio que pueda existir en el entorno donde se desenvuelva el sujeto y que estrategias emplea para poder enfrentarlas, para ciertas personas es fácil poder manejar ciertas situaciones de estrés mientras otras no; el estrés se puede ver como un estímulo, es una señal externa capaz de provocar una reacción en la persona y ella poder tolerar la demanda, además la respuesta ante la exigencia de la persona donde ella se tendrá que adaptar. Cuando la persona se encuentra en el momento estresante, esta presenta una transición de estado y busca en el ambiente la forma de cómo dar respuesta a la demanda.

La percepción es un proceso de como el sujeto asimila e interpreta el entorno y la transición entre persona y ambiente, de igual manera de como la persona toma la situación amenazadora y a la vez como será capaz para resolverla. La vulnerabilidad de las personas determinará la forma de hacer frente a las situaciones estresantes. Es una carga emocional que llega a inquietar a los sujetos con reacciones físicas y psicológicas; las respuestas que desencadena el estrés, hace que el metabolismo trabaje de manera más rápida y esto hacen que se consuman las energías y da como resultado que el cuerpo no tendrá los recursos disponibles para hacerle frente en sus actividades diarias y automáticamente la salud empieza a deteriorarse.

Según Seyle (como se citó en Yanes, 2008) define que el estrés es un estado natural de adaptación que surge ante alguna situación. Además estas son exigencias que el cuerpo demanda y a veces no se tiene los recursos para poder ser capaces de responder a las mismas. Los síntomas del estrés se presentan eventualmente y en la mayoría de los casos las personas se acostumbran a ellas y se puede decir que llega al punto que puede empezar afectar la salud. El estrés involucra respuestas naturales que expresa el cuerpo ante alguna situación amenazante y la reacción que se toma es un estado de alerta y esta misma puede contribuir con

desordenes físicos y mentales. El problema tal es la sobre carga de emociones y sensaciones de alerta que perjudican y a la vez genera un desgaste físico en la persona y esto puede contraer consecuencias perjudiciales a la salud del sujeto y lo lleva a un estado de agotamiento.

Al principio cuando las situaciones estresantes son cortas, no representan para la persona un riesgo para la salud, pero cuando los episodios estresantes se manifiestan de una manera más constante produce que el cuerpo se sienta en un estado de alerta que puede influir a crear un desequilibrio en el cuerpo. Ese continuo estado únicamente va influir en que exista un desgaste físico. Lo que sucede realmente es que el cerebro se pone en guardia para preparar el cuerpo para defenderse.

### **1.1.2 Fases del estrés**

Según Fernández (2010) el estrés no aparece de forma repentina si no que aparece en tres fases que son las siguientes;

- Fase de alarma: es en el momento en el cual el sujeto se enfrenta con el problema u obstáculo y este mismo es analizado por el cerebro a la vez envía ordenes hacia el cuerpo para liberar adrenalina, aumenta la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, tensión de músculos para que el cuerpo se prepare para el enfrentamiento.
- Fase de resistencia: es cuando el sujeto tiene la capacidad de soportar la fatiga y este permite mantenerse durante más tiempo dentro del obstáculo, aunque suelen aparecer síntomas de cansancio y la persona trata de responder de la mejor manera ante la misma.
- Fase de agotamiento: el nivel de resistencia termina por agotarse, es el nivel de cansancio que se manifiesta en exceso de trabajo emocional y físico que afecta significativamente la salud.

### **1.1.3 Clasificación de estrés**

Opi (2010) explica que existen tres tipos de respuesta de estrés que pueden padecer las personas que son las siguientes;

- El estrés físico: es la respuesta a la agresión que recibe el organismo que dispara mecanismos biológicos, también se debe saber que el estrés físico puede desencadenar

alguna enfermedad, el organismo lucha para recuperar su equilibrio u homeostasis que ayude al funcionamiento normal del organismo.

- El estrés mental: este se refiere a comportamientos y emociones difíciles de ver y aceptar. Suele involucrar otras personas en sus emociones, normalmente con este tipo de estrés se tiene reacciones de estado de preocupación y temores, que pasa a estados de ansiedad y de angustia.
- El estrés emocional: puede afectar de la siguiente forma, intimidación de creencias y valores, la persona intenta adaptarse a la situación, se pierde el control, sentimientos de desprecio y desvalorización, no se realizan nuevas expectativas, sentimientos de celos o de envidia. Y es de mucha importancia saber que los síntomas pueden ser causantes de factores endógenos y exógenos.

#### **1.1.4 Respuestas que se toman ante el estrés.**

Brewer (2004) da a conocer que si el estrés es físico o mental se pueden responder de tres formas que son el resistirse que es luchar contra todo, esto generalmente es porque el estrés es producido por un agente externo entonces se adopta la resistencia y de actitud defensiva ante la situación, además es una capacidad física que permite realizar un esfuerzo de mayor intensidad, de manera eficiente durante un cierto tiempo. También como respuesta es evitarlo que es esconderse y evitar la situación estresante, lo más común es recurrir a las drogas y alcohol por temor al enfrentamiento. Otra forma de respuesta es enfrentarlo y adaptarse es decir si no se puede eliminar la situación estresante lo más común es adaptarse y sobre llevarlo para no perjudicar la salud, el organismo intenta adaptarse al estresor y la activación fisiológica disminuye algo, manteniendo por encima de lo normal.

#### **1.1.5 Causas del estrés**

Explica Fernández (2010) la causa o la razón que puede generar el burnout (estrés laboral) se entiende como una respuesta ante las situaciones de estrés que se habían almacenado y repercute a un desgaste laboral, la insatisfacción del empleo se relaciona con el grado de bienestar que experimente la persona de acuerdo al desempeño de su trabajo. Las actitudes determinan la percepción ante el sujeto de acuerdo a su empleo. La otra razón es el cansancio psíquico o fatiga profesional donde el trabajador experimenta emociones que sus deseos nunca

se cumplirán y otro factor causante es la ansiedad que es un síntoma del estrés, al no ser tratada podría contraer consecuencias para la salud.

Por otra parte Brewer (2004) define que las circunstancias que generan estrés en las personas es cuando esta percibe cierta amenaza y se encuentra en peligro su bienestar y seguridad. Además que se pueden experimentar cambios en el transcurso de la vida ya sean estos positivos o negativos y siempre serán estresantes para el sujeto. La pérdida de control como otro factor causante es sumamente estresante cuando la persona no tiene el control de su misma situación. Para el sujeto al no verse cumplida sus expectativas independientemente como sean realistas o no, si no son aprobadas por los demás o es decir cuando las personas entran en conflicto con los valores del sujeto se produce estrés.

#### **1.1.6 Síntomas del estrés**

Manifiesta Jaffe y Gill (como se citó en Marriner 2009) que el tener una sobre carga de niveles de estrés por un tiempo puede ocasionar reacciones físicas y psicológicas, para llegar a experimentar síntomas pueden variar las cantidades de estrés y existen varios factores que interfieren como es la herencia, enfermedades anteriores, estilo de vida, mecanismos de resistencia previa. Las personas pueden llegar a experimentar alto agotamiento profesional, pueden ser adictos al trabajo sin rendir frutos, cansancio, deseos de no presentarse a trabajar, pueden enfermarse y poseer una personalidad negativa.

Sin embargo Scardulla (2006) menciona que los síntomas más comunes que experimenta la persona son: la descarga de adrenalina, reacciones de tensión muscular, aceleración del ritmo cardiaco, sequedad en la boca, aumenta la presión sanguínea, la actividad hormonal, dilatación de las pupilas, acelera la respiración, ansiedad generalizada que se manifiesta con preocupación constante y persistente, con inquietud, tensión muscular, cansancio, irritabilidad, problemas para concentrarse y problemas de sueño.

#### **1.1.7 Efectos del estrés**

Llaneza (2009) define que existen elementos internos y externos de la persona que pueden llegar a alterar de manera directa o indirecta los niveles de tolerancia al estrés y a la vez genera

la presencia del mismo lo cual genera un desequilibrio en el estado psicológico del individuo. Se puede llegar a sufrir enfermedades cardiovasculares a diferencia de aquellas personas que tienen niveles bajos de estrés, dichos desequilibrios se pueden agrupar en: efectos psicológicos que son enfermedades psicológicas que generan agresión, apatía, aburrimientos, tensión, depresión y vergüenza. Los efectos conductuales que es todo aquello propenso a sufrir accidente arranques emocionales, anorexia, bulimia, conducta impulsiva, inquietud, consumo excesiva de bebidas alcohólicas, cigarrillos; los efectos cognitivos que se definen como la incapacidad para tomar decisiones, olvidos frecuentes, y la hipersensibilidad a la crítica, que son los efectos fisiológicos como: sequedad de boca, reducción de la salivación, dificultad para respirar y el efecto organizacional que quiere decir las dificultades ligadas con las relaciones laborales pobres, baja producción y el mal clima laboral.

### **1.1.8 Como se experimenta el estrés.**

Yanes (2008) explica el mecanismo de miedo que se experimenta al momento de estresarse, en este proceso da a conocer los factores que influyen y que son los siguientes:

Pensamientos: es la actividad y creación de la mente; todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto se define que son unidades de información mental, cuando se habla de este concepto se refiere al estado mental que se define como diferentes funciones que realiza el cerebro desde las actividades más simples hasta las más complejas.

- Sentimientos y emociones: define que lo sentimientos y emociones como son los sentimientos felicidad y tristeza; las manifestaciones se da a conocer en el rostro en el cuerpo y en los órganos externos e internos, que permite reconocer las emociones que se sienten.
- Las emociones naturalmente son expresadas y son visibles ante los demás, a diferencias de los sentimientos no siempre llegan a ser expresados y quedan guardados de forma íntima en el cerebro que es en donde se originaron.

Se debe de saber que todo tipo de reacción llega a producir dos tipos de reflejos. El físico emocional que surge cuando se produce una alteración, en donde simplemente brotan reflejos físicos en el cual generan la emoción y el reflejo mental emocional se refiere cuando se

produce un sentimiento este es recogido y procesado por el cerebro dando como resultado un estado mental característico. Así que se puede entender que los sentimientos como estado mental es resultado de los reflejos físicos producidos por las emociones.

Es por ello que se puede determinar que las emociones se manifiestan antes que los sentimientos, es decir, un sentimiento es la reacción física del cuerpo ante la acumulación de emociones. El miedo se caracteriza por una intensa sensación habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro real o supuesto. Es un mecanismo de defensa que indica que la persona se encuentra en alguna situación de peligrosa y necesita tener respuestas para la resistencia. El miedo influye a que se procese información y se dé como resultado el estado de alerta y ayudar al individuo a prepararse o estar listo ante cualquier situación que suceda. Ahora bien cuando el estado de alerta se manifiesta de manera natural son sensaciones mantenidas en exceso y llega a desencadenar un estado de estrés que afecte al individuo de forma negativa para la salud y pone en riesgo su bienestar físico.

- **El proceso del estrés**

Además González (2006) define que el proceso de estrés se inicia bajo un entorno socio-físico, es decir, con la interacción del individuo con su entorno. El proceso contempla las siguientes fases:

- Fase uno: aparece la situación desencadenante.
- Fase dos: toma de decisiones; elección de alguna respuesta que reduzca el estrés.
- Fase tres: conductas en términos de cantidad y rapidez.
- Fase cuatro: resultados y cambio; se toma una nueva percepción de la situación y se comienza con un nuevo ciclo.

Cuando la persona está sometida bajo los niveles de estrés, el cuerpo es atacado por hormonas que naturalmente alteran el estado de ánimo, aunque estas situaciones tienden pasar rápidamente y como es de suponer el cuerpo está preparado para responder a las situaciones de peligro. Las emociones relacionadas con las situaciones de alerta son el miedo, la ansiedad, nerviosismo, ira, agresión y hostilidad. Estos son síntomas que están presentes.

### **1.1.9 Tipos de estrés**

Fernández (2010) define que las modalidades del estrés están enfocadas en los distintos tipos de estrés, por duración los tipos de estrés son:

- Estrés agudo: se manifiesta en situaciones rutinarias, también se puede presentar este tipo de estrés después de una agresión violenta ya sea física o emocional a corto plazo que da una respuesta rápida e intensa y probablemente violenta.
- Estrés crónico: se refieren a que son síntomas que sobresalen en periodos prolongados de tiempo de manera intensa y repetida, hace que las personas se adapten a esta situación, son varios factores que influyen en las situaciones de estrés, pero son más frecuentes en los ambientes laborales.

Con relación al efecto producido en la persona se define como un grado de estrés que realmente sea lo suficiente para la satisfacción laboral pero sin extralimitarse. El estrés positivo se refiere que genera un rendimiento laboral y de salud, ante una situación que presente desafíos y tendrá como resultado un logro obtenido, que es necesario para la vida como bienestar y productividad. El estrés negativo produce efectos negativos para el bienestar psicológico de la persona generando un desequilibrio que afecte la salud y disminuye el rendimiento, además el problema surge cuando no se satisfacen las necesidades reclamadas externamente y no se satisfacen demandas internas del sujeto.

Además Scardulla (2006) hace mención sobre el estrés agudo que hace referencia que es una emoción intensa y violenta pero en un tiempo breve el organismo reacciona de manera rápida y tensa, son reacciones molestas pero en corta duración. Se habla de estrés crónico cuando se refiere que son síntomas que se repiten durante meses y años, aunque sean reacciones no tan intensas lo único que puede desencadenar son auténticas enfermedades y desarrollar estrés agudo

### **1.1.10 El rendimiento derivado del estrés**

Acosta (2008) define que el cansancio y el rendimiento son a consecuencia de varios factores; como es agotamiento físico y mental. Además se hace mencionar que el rendimiento mejora cada vez que se le brinda un descanso al cuerpo, pero si esto es todo lo contrario y existe la

acumulación de trabajo sin darse un tiempo para descansar, se empieza a padecer síntomas de cansancio y este mismo afecta el nivel físico e intelectual, sobresalen síntomas de fatiga física, estrés, incapacidad para prestar atención, toma de decisiones y la pérdida de habilidades.

#### **1.1.11 Prevención del estrés**

Neal (2011) define en mantener una rutina de ejercicios, se sabe que al realizar algún deporte ayuda a reducir el nivel de tensión y estrés, además que los estudios indican que el ejercicio físico reduce los niveles de ansiedad y depresión. Cuando se sufre de estrés la hormona noradrenalina es tóxica y el ejercicio ayuda a quemar la noradrenalina. Al realizar ejercicio se generan endorfinas y estas elevan el estado emocional además de que ayudan a relajar el cuerpo de manera física y psicológica. El ejercicio es sumamente importante ya que reducen los niveles de sobre carga en el sujeto.

Se presentan algunos ejercicios para reducir el estrés diario, es recomendable planificar un horario donde se involucren ejercicios. Si se dificulta la realización de ejercicios también se puede salir a divertirse lo cual ayuda al estado psicológico. Se recomienda programar una rutina de ejercicios de 20 minutos diarios por lo menos tres veces por semana o también realizar actividades físicas en lugar de tomar una siesta, ya que al realizar ejercicio aumentan los niveles de energía, aun si después de haber realizado ejercicio aún se siente cansado puede tomar un descanso, pero el ejercicio ayudará a rehabilitar. No debe sobre ejercitarse con nueva rutina de ejercicios, se debe tener la precaución de no agotarse con una nueva serie de ejercicios que sean extenuantes, lo mejor es que se empiece a ejercitar de manera gradual como caminar, nadar y trotar, después se puede ajustar a una rutina más demandante.

Por otra parte Melgosa (2006) da a conocer que es sumamente importante tener en cuenta un plan de ejercicio físico anti estrés, las siguientes técnicas son;

- Reserve un período fijo de tiempo: consiste en que todos los días antes de levantarse o después del trabajo utilice ese tiempo para realizar ejercicio.
- Escoja un deporte que sea de su agrado: el objetivo es realizar una actividad de acuerdo a sus habilidades.

- **Busque compañeros:** es decir que cuando se realice ejercicio físico es recomendable salir acompañado.
- **Entusiásmese:** piense en los beneficios físicos y psicológicos que obtendrá.
- **Comience con moderación:** se aumenta el esfuerzo físico de forma consecutiva.
- **Mantenga un registro:** tiene como finalidad llevar la anotación de los progresos obtenidos.

Se deben realizar los ejercicios con regularidad, se recomienda que se realice ejercicio diario o por lo menos cuatro días a la semana con una duración no inferior de 20 minutos. El tipo de ejercicio recomendable es aquel en donde involucre todos los músculos del cuerpo, debe ser un ejercicio con una intensidad de acuerdo a las capacidades de la persona. Ahora bien se menciona sobre el descanso, se debe tener en cuenta que este debe ser de calidad con el fin de reponerse ante el desgaste físico

#### **1.1.12 Efectos del distres**

Perea (2009) afirma que al estar sometidos bajo cualquier tipo de exigencias resulta muy difícil reducir la presión, en consecuencia, no se tienen recursos de afrontamiento, con esto se demandan las capacidades del sujeto lo cual lo ubica en una zona de estrés negativo, en donde manifiesta una serie de síntomas como fatiga y cansancio interno que no solo afecta a nivel individual si no también en lo laboral.

Además Acosta (2008) da a conocer que por cuestiones de cambios constantes que sufre la persona le genera estrés, pero si los síntomas aumentan la persona podría llegar a padecer un distres, que generalmente le afectaría la salud y una pérdida significativa en lo laboral y social. Se debe saber que el estrés está asociado con distintos factores como las situaciones laborales, económicas, personales y familiares. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Se debe tener en cuenta que el estrés puede ayudar positivamente al sujeto dentro del trabajo, existe una estimulación para afrontar nuevos retos y resolver problemas, sin embargo si los niveles de estrés suben de nivel se producirán síntomas tanto psíquicos como físicos que perjudicaran la salud, y por lo tanto las consecuencias a nivel laboral serian: bajo rendimiento, no tendría el mismo compromiso con la organización e insatisfacción con el trabajo. Algunos de los síntomas que el organismo presenta cuando sufrimos de un estrés severo son; el insomnio, el dolor de cabeza, los problemas digestivos tales como colitis, úlceras y gastritis.

## **1.2 Trastorno por atracón**

### **1.2.1 Definición**

Además Ruiperez y López (2008) definen el trastorno por atracón como un trastorno alimenticio que se caracteriza como la ingesta exagerada de comida, es la pérdida de control que tiene el individuo al momento que se come y se le dificulta dejar de comer ya que no mide la cantidad que consume, los siguientes síntomas son: comer mucho más rápido de lo normal, comer hasta sentirse completamente lleno, ingerir grandes cantidades de comida a pesar de no tener hambre, comer a solas, sentirse culpable después del atracón.

Silva (2007) define que se le puede denominar como comedor compulsivo al sujeto que tiene conducta de atracones en otras palabras una sobre ingesta de alimentos, que tiene como objetivo disminuir el malestar consigo mismo. Entre las cosas que se deben saber es que las personas con sobrepeso no necesariamente tienen este tipo de trastorno y personas que pueden presentar su peso normal pueden presentar este tipo de trastorno y nunca llegar a padecer de obesidad y es porque los atracones no son frecuentes y no muestran alteraciones en el peso de la persona. Las personas que sufren de un trastorno por atracón son aquellos sujetos que no tienen control de impulsos.

### **1.2.2 Evolución de trastorno por atracón**

Loran y Sánchez (2013) mencionan que el trastorno por atracón es una perturbación poca diagnosticada, parece ser una patología con una evolución variable en cuanto se habla de los desordenes de la conducta alimentaria y de forma progresiva el aumento de peso. En los

pacientes que se han diagnosticado con el trastorno por atracón se relaciona con otros desordenes psiquiátricos que pueden llegar a empeorar el cuadro clínico como son los problemas de ansiedad, cuadros depresivos entre otros.

Alguno de los estudios realizados hacen mención que a pesar de que se ha tratado el trastorno por atracón la persona puede subir de peso pero está sumamente relacionada con patologías psiquiátricas como los problemas de ansiedad, dentro de los puntos claves se hace mencionar que una persona que sufre de este tipo de patología es porque detrás de él puede existir un trastorno psicológico.

Además Formiguera (2014) menciona que el trastorno por atracón es de tipo compulsivo en donde las personas son conscientes del problema que se pasa pero lo viven con un sentimiento de culpa y vergüenza por lo que no hablan con los demás sobre la enfermedad que se sufre. Antes se les debe brindar un soporte psicológico para que puedan entender la importancia de este trastorno y sobre todo controlar la compulsión y dentro los puntos claves es fundamental determinar la situación emocional que vive la persona ya que esta puede llevarla a comer de manera compulsiva y perder el control de lo que come.

### **1.2.3 Síntomas del trastorno por atracón**

Ruiperez y López (2008) mencionan que para que un sujeto pueda diagnosticarse con este tipo de trastorno es necesario que cumpla con ciertas características que son las siguientes:

- La pérdida de control, la persona no puede reconocer la cantidad de lo que se come.
- La conducta se presenta por lo menos dos veces por semana con una frecuencia de seis meses.
- Ingesta de alimentos mucho más rápido de lo habitual.
- Comer hasta llegar a sentirse desagradablemente lleno.
- Consumir grandes cantidades de alimentos a pesar de no tener hambre.
- Comer a solas por vergüenza.
- Sentimiento de culpa después del atracón.

Además se da a conocer que el paciente después de los atracones se llega a sentir relajado y disfruta del sabor y textura de los alimentos.

Síntoma clínico del trastorno por atracón es la ingesta de comida excesiva de comida sin conductas compensatorias, además que tengan hábitos alimenticios desordenados, tendencia al picoteo constantemente durante el día, atracones constantes como pérdida del control.

#### **1.2.4 Consecuencias del trastorno por atracón**

Ruiperez y López (2008) define las consecuencias de una sobre alimentación llega a producir una obesidad, en el cual puede contraer enfermedades cardiovasculares, artritis, diabetes o cáncer, además de padecer de distintos problemas psicológicos como lo es la ansiedad a una baja autoestima y la dificultad de interpretar las sensaciones de hambre o saciedad.

Además Carballido (2009) define sobre la ingesta de alimentos que se pueden presentar de dos maneras que son las siguientes: el atracón es una ingestión por grandes cantidades de comida en un tiempo limitado, también se menciona sobre el picoteo que se trata sobre ingerir pequeñas cantidades de alimentos entre comidas, en el transcurso de todo el día. Se hace mencionar que las sobre ingestas tienen consecuencias para la salud del sujeto como las fluctuaciones de peso, el aislamiento social y la evitación de relaciones que repercute en la autoestima y en la autoconfianza de la persona.

Akerman (2007) menciona que las consecuencias de una dieta inadecuada pueden llegar a desencadenar problemas en el ambiente social y en el ser humano como lo es en la salud, la acción perturbadora de los alimentos alterados llega a provocar agresividad, estrés, ansiedad y depresión. Siempre se debe de tomar en cuenta que las facultades mentales del ser humano requieren la mayor cantidad de nutrientes para el funcionamiento para poseer la capacidad de alerta y rapidez que se necesita y para esto la persona debe consumir dentro de su dieta balanceada el fosforo, calcio y selenio en estado natural. Cuando se requiere de un trabajo mental excesivo se necesita el selenio. Las personas que se quejan, viven tristes y con ganas de llorar es posible que no tengan una buena asimilación de hierro. Ahora bien si es una persona agresiva e irritable y tiene acceso de ira frecuentemente puede que consuma carnes,

frituras, proteínas de origen animal y dulces refinados. Es recomendable consumir nutrientes de calidad dentro de una dieta balanceada ya que si no se alimenta de la manera adecuada esta puede afectar de forma negativa la salud física, emocional y mental del sujeto.

### **1.2.5 La ingesta compulsiva como una forma de adicción**

La misma situación en los ajetreos de la vida cotidiana en donde existe estrés, ansiedad, preocupaciones, la misma comida rápida que se ha industrializado en la sociedad, simplemente ha hecho que la persona dependa de ella como aplacar las emociones positivas como negativas que vive la persona. En este caso las personas no tienen el control con la comida y les acarrea consecuencias significativas en el área laboral, familiar, profesional y social. Y por lo tanto podría desarrollar las siguientes características: podría ser la pérdida continua u ocasional sobre la pérdida de control de impulsos sobre la comida, la preocupación constante de estar cerca de los alimentos, ideas irracionales sobre la comida, mantener dichas conductas a pesar de estar conscientes de las consecuencias.

Se menciona la ocupación que son todas aquellas conductas que se realizaban ocasionalmente y con el transcurso del tiempo se vuelven sistemáticas, tales conductas pueden ser: pasar un fin de semana de comilonas, ingiriendo alcohol, tabaco, drogas entre otros. Muchos de los sujetos con estos problemas consideran que tienen el control porque simplemente lo hacen ocasionalmente pero es una ilusión de control de ellos mismos siendo todo lo contrario.

Se menciona sobre la preocupación en donde la persona muestra tener el control de esperar el momento del abuso y lo hace con mayor ímpetu, con más interés, motivación para poder esperar los días faltantes. Entre las características que tiene la persona es volverse irritable, si no tiene cerca el objeto que desea.

Por otra parte la obsesión se define como aquellas conductas que se hacen de manera repetitiva es decir día a día la persona se come absolutamente todo lo que este enfrente de ella y a la vez se hace consiente que se actúa de manera errónea pero a la vez es incapaz de poder controlarse. Puede desarrollar síndrome de abstinencia es decir que cambiara su

comportamiento, pero en un momento a otro sufre de recaídas que la llevan a un más lejos, se convierte esa conducta en una adicción.

Por lo tanto en la compulsión, la persona está consciente de odiar la conducta pero al mismo tiempo también tiene deseos de ella y cada vez se hace mucho más difícil de encontrar una solución para su situación.

Y por último la adicción como la única salida para poder ayudar a una persona con este tipo de problemas es brindar una ayuda profesional de acuerdo a su patología y sobre todo la motivación de cambio del paciente.

Guardaño y Gallardo (2012) se entiende como una sobre ingesta compulsiva cuando la persona tiene episodios repentinos de atracones, en donde la persona come en exceso, cuando pasa este ataque de glotonería la persona pasa por una fase en la cual, el estado de ansiedad disminuye, el estado de ánimo mejora, además el individuo reconoce que comió demasiado y sabe que no es correcto sintiendo culpa por la falta de control.

### **1.2.6 Tratamiento al trastorno por atracón.**

En los pacientes que presentan el trastorno por atracón se les ha aplicado la técnica de psicoterapia cognitivo conductual, los pacientes tratados con esta técnica han presentado una disminución en sus síntomas. También se puede mencionar que se puede utilizar dentro del tratamiento, la psicoterapia interpersonal y es la que se refiere a las relaciones afectivas que los seres humanos establecen con sus amigos, parejas y familiares. Estos vínculos, aparte de establecerse con otras personas, también pueden desarrollarse con lugares, con el trabajo, o con las propias metas u objetivos vitales. Por lo que es sumamente importante tomarlo en cuenta ya que si el sujeto tiene una crisis vital puede desencadenar un trastorno alimenticio. También se pueden mencionar los programas de ayuda que va dirigido a todas aquellas personas que buscan el acompañamiento y alternativas para su mejoramiento personal, profesional, familiar y social.

### **1.2.7 Psicoterapia cognitivo conductual en pacientes con trastorno por atracón.**

Esta técnica pretende resolver los problemas actuales de la persona, los motivos que la aquejan hoy y la hacen sufrir. El objetivo principal de esta terapia es aliviar el sufrimiento humano que hace uso de procedimientos validados por la ciencia.

La Terapia Cognitivo Conductual es un enfoque de tratamiento aplicable a diferentes problemas y ámbitos, con relación al trastorno por atracón se pretenden lograr los siguientes objetivos:

- Promover la actividad física para la pérdida de peso.
- Modificar las ideas irracionales con respecto al peso.

El tratamiento enfocado en el trastorno por atracón, está encaminada en la reducción de ingesta calórica, mejorar la calidad nutricional y aumentar la actividad física. Con la terapia cognitivo conductual y con las conductas de pérdida de peso lo que hace es reducir la conducta del trastorno por atracón con los pacientes que sufren de este padecimiento, además de tener la colaboración de nutricionistas, médicos, dentistas, psicólogos y de otros profesionales que estén capacitados con dicha patología.

## **II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El estrés es una reacción natural del organismo que responde de acuerdo a la necesidad para adaptarse al entorno, producida por factores internos y externos en donde el resultado puede ser respuestas fisiológicas o psicológicas, no obstante cuando el sujeto se encuentra dentro de condiciones estresantes de elevada intensidad y duración, es probable que se convierta en una patología que puede generar múltiples consecuencias en su estilo de vida. Es importante destacar que hay empleos en donde se manejan niveles de estrés alto debido a las exigencias, obligaciones y responsabilidades que le piden al trabajador.

Guatemala es considerado un país vulnerable a la violencia y a los desastres naturales, los elementos de seguridad ciudadana tienen como propósito de brindar apoyo a las fuerzas de seguridad civil con el personal preparado, capacitado y entrenado para el combate al crimen organizado, operación de mantenimiento del orden público, operaciones de seguridad poblacional, operaciones en combate al narcotráfico.

Estas operaciones son realizadas por los efectivos de las unidades de seguridad ciudadana, conformadas por fuerzas combinadas donde participan agentes de la policía nacional civil para no incurrir en situaciones que repercutan en acciones de carácter legal. Los elementos de seguridad ciudadana brindan apoyo a la población las 24 horas del día y los 365 días del año.

En base a la información antes mencionada surge la necesidad de profundizar en el análisis de los agentes estresores y la sobrecarga de tensión que afecta al personal de tropa del resguardo militar de Quetzaltenango; que puede provocar la aparición de enfermedades, anomalías patológicas y repercutir en problemas alimenticios como lo es el trastorno por atracón en donde las ingestas alimentarias, la dificultad en reconocer entre la saciedad y el hambre, la poca capacidad de control del impulso de comer, pueden afectar directamente la vida cotidiana y por ende tener impactos negativos en la calidad de vida del individuo.

Un desencadenante de esta problemática puede ser que la persona lleve un estilo de vida ajetreada, donde el individuo generalmente se encuentra sujeto a cambios constantes de rutina,

funciones y tareas, horarios, líneas de autoridad y de comunicación derivadas del cambio de jefes, supervisores o líderes y a la preocupación constante de la satisfacción de sus necesidades tanto personales como familiares mediante el salario, lo cual puede afectar de manera variable la salud del individuo. Por todo lo anterior surge la siguiente interrogante.

¿Puede el estrés generar un trastorno por atracción en los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 General**

Determinar si el estrés influye en el desarrollo de un trastorno por atracción de los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango.

### **2.1.2 Específicos**

- Determinar el nivel de estrés de los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango.
- Establecer si se padece el trastorno por atracción en los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango
- Identificar si existe relación con el nivel de estrés y trastorno por atracción de los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango.
- Crear lineamientos de información y prevención que permitan mejorar el nivel de estrés y la conducta por atracción alimentaria de los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango

## **2.2 Variables de estudio**

- Estrés
- Trastorno por Atracción

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables**

- **Estrés**

Según Seyle (como se citó en Yanes, 2008) define que el estrés es un estado de adaptación ante alguna situación. Además que son exigencias que demandan al organismo y no se tiene los recursos para poder afrontarlo. Los síntomas del estrés que se muestran eventualmente y en la mayoría de los casos las personas se acostumbran a ellas, lamentablemente hasta llegar al punto que empieza a afectar la salud. El estrés incluye respuestas naturales que expresa el cuerpo ante alguna situación amenazante y la reacción que se toma es una estado de alerta, que puede contribuir con desordenes físicos y mentales. El problema tal es la sobre carga de emociones de sensaciones de alerta que producen un desgaste físico en la persona y esto puede generar consecuencias perjudiciales a la salud del sujeto y llevarlo a un estado de agotamiento.

- **Trastorno por atracón.**

Ruiperez y López (2008) definen el trastorno por atracón como un trastorno alimenticio que se caracteriza en la ingesta exagerada de comida, es la pérdida de control que tiene el individuo al momento que se come y no puede dejar de comer y no mide la cantidad que está ingiriendo, los siguientes síntomas son: comer mucho más rápido de lo normal, comer hasta sentirse completamente lleno, ingerir grandes cantidades de comida a pesar de no tener hambre, comer a solas, sentirse culpable después del atracón.

### **2.3.2 Operacionalización de variables.**

Las variables de estudio de la presente investigación se operacionalizaron mediante la aplicación de la prueba AE (escala G) que mide el estrés de J. I Fernández Seara y M. Mielgo Robles, el cual se compone de 53 ítems que mide: factor I. este factor hace referencia a aquellas situaciones propias, agrupa elementos relacionados con la salud, forma de ser, de estar, estilo de vida (números 32, 34, 37, 44) . Factor II: se refiere a los elementos contextuales, y viene definido, sobre todo, por elementos ambientales (números 1, 6, 40, 41, 42) que aluden a ámbitos como el laboral, social y económico. También una boleta de opinión

estructurada bajo la escala de Likert donde se mide la percepción de los sujetos sobre la existencia del trastorno por atracón.

#### **2.4 Alcances**

La investigación se realizó en la cabecera departamental de Quetzaltenango en donde se trabajo con el 100% de la población del personal de seguridad ciudadana que se encuentra de alta en el resguardo militar de Quetzaltenango. Los sujetos evaluados son de sexo masculino que laboran en la institución del Ejército de Guatemala, son de diversos credos religiosos, oscilan entre las edades de 23 A 42 años de edad se dedican a brindar servicio a la población. Se utilizó la prueba AE que mide estrés y la escala de Likert donde se mide la percepción sobre el trastorno por atracón.

#### **2.5 Aporte**

Este estudio será de mucha utilidad ya que los resultados obtenidos del presente trabajo de investigación podrán tomarse como base para elaborar herramientas que permitan mejorar la calidad de vida y técnicas terapéuticas para que el personal adquiera conocimientos para sobrellevar las dificultades que se le presenten en la vida.

Asimismo este trabajo funcionará como una herramienta de diagnóstico para el Ministerio de la defensa Nacional, como también para los oficiales de la institución estudiada para conocer bajo qué nivel de estrés se encuentran los elementos y la influencia que podrá tener en el trastorno por atracón.

Para la Universidad Rafael Landívar, estudiantes y catedráticos obtengan la información necesaria para algún punto de estudio que requieran de este tema.

A la comunidad en general para informar que el estrés podría influir en los trastornos alimenticios.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

La población de estudio se conformó de 50 trabajadores del personal de tropa del resguardo militar de la cabecera departamental de Quetzaltenango que pertenece al ejército de Guatemala, que equivalen el 100% del personal que trabaja para la institución y que están comprendidos entre las edades de 23 a 42 años de edad, de los cuales 50 son hombres con nacionalidad guatemalteca. En su mayoría profesan religión evangélica y presentan un promedio de 5 años de trabajar para la institución.

El personal que se evaluó, labora en la institución en una jornadas de 24 horas, por 22 días y teniendo un respectivo descanso de 8 días. Además brindan un servicio de seguridad y aprestamiento hacia toda la población de Quetzaltenango.

#### **3.2 Instrumento**

Para concretar y medir el Nivel de Estrés que manejan los elementos de tropa del resguardo militar de Quetzaltenango se utilizó el test estandarizado, Escala de Apreciación del Estrés (AE) de la escala G. La prueba AE fue diseñada por J.L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles (1992), editada por TEA Ediciones, S.A., con el fin de apreciar el número de hechos 56 estresantes que están o han estado presentes en la vida de los que serán encuestados y la medida en que éstos acontecimientos le afectan o le han afectado, y si el hecho estresante le sucede en el momento de responder el cuestionario o le ha sucedido en el pasado. Dicha prueba está compuesta por cuatro escalas: General (AE-G), escala general del estrés (AE-A), de acontecimientos estresantes de ancianos (AE-S), de estrés socio- laboral (AE-C) , estrés de la conducción.

Para efectos de este estudio se aplico la Escala General (AE-G) que tiene como objetivo principal analizar la incidencia y la importancia de los distintos acontecimientos estresantes, que ha de la (escala G ) de J. l Fernández Seara y M. Mielgo Robles,n tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada persona. Esta escala consta de una prueba que abarca 53 ítems distribuidos en 4 puntos importantes: salud, relaciones humanas, estilo de vida y asuntos

laborales y económicos, conteniendo su respectiva hoja de respuesta. El instrumento presenta tres categorías:

Presencia (SI) o ausencia (NO) del acontecimiento estresante en la vida del sujeto. La intensidad con que se han vivido o se viven esos sucesos estresantes (0 1 2 3). Y la vigencia del acontecimiento estresante, si surgió en el pasado o dejó de afectarle (P) o si todavía le afecta (A). En ese parámetro se realiza una consideración independiente de las situaciones que todavía afectan o han dejado de hacerlo. Su aplicación está dirigida a adultos (18 a 60 años) y tiene una duración de 20 a 30 minutos aproximadamente.

Contempla un puntaje máximo de 123 puntos y un mínimo de 19 puntos, distribuidos en los siguientes parámetros:

123-54= Estrés Alto o Significativo

51= Estrés Medio

47-19= Estrés Bajo o Poco Significativo

Una vez obtenido el punteo bruto, esta calificación podrá transformarse en percentil.

### **3.3 Procedimiento**

Para poder realizar la presente investigación se llevaron a cabo los siguientes pasos:

Se seleccionaron tres temas de investigación, propiamente seleccionados de acuerdo a los problemas detectados en el resguardo militar de la ciudad de Quetzaltenango. Se presentaron a coordinación de la facultad de humanidades los tres temas de investigación para su análisis por parte de una terna evaluadora.

Se seleccionó el problema a investigar después de que la terna evaluadora lo considero en relación a la relevancia y el aporte del mismo a la institución evaluada. Se procedió a la investigación de antecedentes tomando en cuenta investigaciones, realizadas afines al estrés y trastorno por atracón

Se procedió a la investigación, búsqueda y recopilación de literatura especializada en el tema para la elaboración del marco teórico. Seguidamente se estableció el método de investigación así como los instrumentos a utilizar para la administración de la escala y boleta de opinión.

La escala fue aplicada a los sujetos en su totalidad para ello se utilizó un horario que estableció el comandante del resguardo militar de Quetzaltenango en donde se convocó al personal y se les hizo de su conocimiento la finalidad de los resultados por los que se les aplico la prueba AE y la boleta de opinión sobre trastorno de atracón.

En base a la metodología estadística elegida se procedió a la tabulación de datos para su posterior operacionalización e interpretación.

Se tomaron los puntajes directos de la prueba AE y correlacionaron con los punteos de las boletas de opinión respecto al trastorno por atracón en donde además se verificó estadísticamente significa una correlación muy pequeña y una relación casi insignificante entre las variable.

Se realizó el proceso estadístico para la conformación de resultados obtenidos en la prueba AE y la boleta de opinión para la interpretación de los mismos

En base a los resultados obtenidos, operados e interpretados se procedió a la elaboración de una propuesta de actividades que tienden a favorecer la prevención, el manejo de estrés y trastorno por atracón, que favorece al rendimiento y velar por la salud física y mental de los elementos. En base a la literatura consultada por diferentes medios se procedió a la elaboración de las referencias bibliográfica.

En base a los resultados obtenidos se procedió a elaborar y estructurar los anexos.

### **3.4 Diseño y metodología estadística**

Achaerandio (2010) establece que la investigación descriptiva, es la que estudia, interpreta y refiere lo que aparece, o sea, los fenómenos y lo que es, siendo, relaciones, correlaciones,

estructuras, variables independientes y dependientes. Por lo que se aplicó dicho diseño de investigación.

Para el presente trabajo se usó como metodología estadística el coeficiente de correlación de Pearson.

Pagano (2011), establece que es un índice estadístico que mide la relación lineal entre dos variables cuantitativas. A diferencia de la covarianza, la correlación de Pearson es independiente de la escala de medida de las variables.

Los valores de la correlación van de + 1 a - 1, y pasa por el cero, el cual corresponde a ausencia de correlación. Los primeros dan a entender que existe una correlación directamente proporcional e inversamente proporcional, respectivamente.

De lo anterior se refiere que

- De menos de 0.20 = indica una correlación muy pequeña y una relación casi insignificante entre las variables.
- Entre 0.40 y 0.70 = Correlación moderada y relación considerable entre las variables
- Entre 0.70 y 0.90 = Correlación alta y relación intensa
- Entre 0.90 y 1.00 = Correlación altísima y muy íntima entre las variables

El coeficiente de correlación lineal de Pearson se define matemáticamente con la ecuación siguiente.

$\frac{\sum f x'}{N} =$	$\frac{\sum f x'}{N} =$	$\frac{\sum f x'^2}{N} =$
$\left( \frac{\sum f x'}{N} \right)^2 =$	$\left( \frac{f x'}{N} \right)^2 =$	$\frac{\sum f x' y'}{N} =$

$$r_{xy} = \frac{\sum fx'y' - \frac{[\sum fx'] [\sum fy']}{N}}{\sqrt{[\frac{\sum fx'^2}{N} - (\frac{\sum fx'}{N})^2][\frac{\sum fy'^2}{N} - (\frac{\sum fy'}{N})^2]}}$$

Donde

r = coeficiente de correlación de Pearson.

$\sum xy$  = sumatoria de los productos de ambas variables.

$\sum x$  = sumatoria de los valores de la variable independiente.

$\sum y$  = sumatoria de los valores de la variable dependiente.

$\sum x^2$  = sumatoria de los valores al cuadrado de la variable independiente.

$\sum y^2$  = sumatoria de los valores al cuadrado de la variable dependiente.

N = tamaño de la muestra en función de parejas

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los siguientes cuadros contienen los resultados que se obtuvieron del trabajo de campo, para lo cual se aplicó la prueba AE y una boleta de opinión respecto a la percepción del trastorno por atracción, que se aplicó a 50 personas de sexo masculino que son elementos de seguridad ciudadana de la cabecera de Quetzaltenango. Con la finalidad de conocer si existe relación con el nivel de estrés y trastorno por atracción del personal de tropa del resguardo militar mediante la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson.

Cuadro 4.1 correlación de Variables

N	r	N.C	$\sum r$	R.C	Significancia	E	Intervalo de confianza	Fiabilidad
50	0.03	99%=2.58	0.14	0.21	No significativa	0.36	0.5 - 0.22	Fiable

**Fuente:** Trabajo de campo

De acuerdo a los datos estadísticos se puede comprobar que el intervalo de confianza tiende a separarse y no a concentrarse ya que maneja un rango de 0.5 a 0.22. Sin embargo la razón crítica de 0.21 es menor al nivel de confianza de 2.58 por lo tanto los datos no son significativos.

Los resultados obtenidos durante la investigación demuestran un coeficiente de correlación de 0.03 lo que indica una relación débil entre las variables estudiadas, resultado con el que se pretende conocer la relación o incidencia entre las mismas.

Además en los siguientes cuadros se obtuvo el nivel promedio de estrés y trastorno por atracción que dio como resultado lo siguiente.

### Promedio de estrés

X	f	xm	f.xm	
0-7	4	3.5	14	
8-15	5	11.5	57.5	
16-23	8	19.5	156	
24-31	5	27.5	137.5	
32-39	8	35.5	284	
40-47	5	43.5	217.5	
48-55	9	51.5	463.5	
56-63	3	59.5	178.5	
64-71	1	67.5	67.5	
72-79	2	75.5	151	
	50		1727	
			<b>promedio</b>	<b>34.54</b>

Fuente: campo de trabajo

El resultado del promedio del nivel de estrés es bajo y muy poco significativo por lo que los elementos de seguridad ciudadana no presentan estrés. Resultado que buscó determinar el nivel de estrés de los evaluados.

### Promedio de atracón

y	f	xm	f.xm	
20-25	3	22.5	67.5	
26-31	3	28.5	85.5	
32-37	14	34.5	483	
38-43	9	40.5	364.5	
44-49	6	46.5	279	
50-55	7	52.5	367.5	
56-61	4	58.5	234	
62-67	1	64.5	64.5	
68-73	2	70.5	141	
74-79	1	76.5	76.5	
80-85	0	82.5	0	
	50		2163	
			<b>promedio</b>	<b>43.26</b>

Fuente: campo de trabajo

El resultado del promedio del trastorno por atracción es bajo y muy poco significativo por lo que los elementos de seguridad ciudadana no presentan trastorno por atracción. Resultado que buscó determinar la existencia del trastorno por atracción.

## V. DISCUSIÓN

Durante el paso del tiempo el estrés ha sido uno de los fenómenos más estudiados por diversas circunstancias el cual puede afectar de manera personal, familiar y laboral.

Determinar los niveles de estrés permite analizar de una manera amplia el estilo de vida de las personas, durante la investigación se pudo constatar que los resultados de estrés indican que el 88% manifiestan una intensidad baja en su mayoría, por ende demuestran que los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango no sufren de estrés.

Por lo observado en el trabajo de campo se logró detectar que el personal como parte de su rutina diaria realizan actividades deportivas, recreativas y se les asigna un día administrativo en donde tienen tiempo libre, además de poder recibir visitas de familiares y amigos, por lo tanto el personal evaluado manifestó que el trabajo no es monótono por lo cual no produce aburrimiento y cansancio, realizar diferentes actividades diarias no les afecta en su nivel de estrés.

Por lo que la investigación coincide con Fernández (2010) en relación al estrés como un efecto para mejorar el desempeño de los individuos y que genere un nivel de satisfacción laboral adecuado, según el autor el nivel de estrés debe ser bajo para alcanzar dicho objetivo y el cual no debe extralimitarse. El estrés positivo se refiere que genera un rendimiento laboral y de salud, ante una situación donde se presenten desafíos y tendrá como resultado un logro obtenido, lo cual es necesario para la vida como bienestar y productividad.

Según Seyle (como se citó en Yanes 2008), define que el estrés es un estado natural de adaptación que surge ante alguna situación. Además que son exigencias del cuerpo, son respuestas naturales que expresa el organismo ante alguna situación amenazante y la reacción que se toma es un estado de alerta. Al principio cuando las situaciones estresantes son cortas, no representan para la persona un riesgo para la salud.

En relación a la escala para medir el trastorno por atracón se pudo constatar que el 70% de los evaluados manifestaron una intensidad media, ubicándose por debajo del promedio de dicha escala, con lo cual se puede determinar que el personal de tropa del resguardo militar de Quetzaltenango no presenta de trastorno por atracón.

Durante el trabajo de campo los sujetos evaluados manifestaron en su mayoría que con respecto a las raciones de comida que recibían eran lo suficiente para sentirse satisfechos, además de ser un menú completo y variado, también mencionaron que si se llegaban a sentir cansados no recurrían a la comida porque simplemente no sentían hambre ya que preferían tomar un descanso. Por lo que se da como propuesta brindar talleres informativos de psicoeducación de trastorno por atracón y su prevención.

Además con respecto al trastorno por atracón Ruiperez y López (2008) mencionan que para que un sujeto sufra de este trastorno debe de tener los siguientes síntomas para diagnosticarse con este tipo de trastorno y es necesario que cumpla con ciertas características que son las siguientes;

- La pérdida de control, la persona no puede reconocer la cantidad de lo que está consumiendo.
- La conducta se presenta por lo menos dos veces por semana con una frecuencia de seis meses.
- Ingesta de alimentos mucho más rápido de la habitual.
- Comer hasta llegar a sentirse desagradablemente lleno.
- Consumir grandes cantidades de alimentos a pesar de no tener hambre.
- Comer a solas por vergüenza.
- Sentimiento de culpa después del atracón.

Además se da a conocer que el paciente después de los atracones se llega a sentir relajado y disfruta del sabor y textura de los alimentos.

Síntoma clínico del trastorno por atracón es la ingesta de comida excesiva de comida sin conductas compensatorias, además que tengan hábitos alimenticios desordenados, tendencia al

picoteo constantemente durante el día, atracones constantes como pérdida del control. Y los resultados obtenidos de la boleta de opinión fue que el 98% de los sujetos estudiados no poseen las características y síntomas de esta patología, por lo que los resultados demuestran que los sujetos evaluados no poseen el trastorno por atracón.

En base a los resultados estadísticos se puede determinar que no existen elementos contundentes que establezcan una relación entre el estilo de vida del personal y la ingesta por lo que se determinó que el estrés no influye en el desarrollo de un trastorno por atracón.

## VI. CONCLUSIONES

- Al tomar en cuenta los resultados estadísticos obtenidos en la investigación se pudo constatar que no existen elementos que establezcan que los niveles de estrés produzcan la presencia de etiología que demuestren la existencia de trastorno por atracón ya que indican que el 88 por ciento manifiestan una intensidad baja en su mayoría. Lo que deja abierta la posibilidad de realizar nuevas investigaciones que determinen factores que puedan influir en la calidad de vida del personal de resguardo militar de Quetzaltenango.
- Se determinó que los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango no demuestran padecer de niveles de estrés altos, esto debido a que la mayoría de los evaluados obtuvo puntajes por debajo del percentil medio con lo que se establece que no hay evidencias de presencia de estrés en la población evaluada.
- Durante la investigación el personal del resguardo se estableció que no sufre el trastorno de atracón debido a que los resultados indicaron que en la mayoría de los evaluados obtuvieron un puntaje menor de 20 puntos sobre 80 de la escala establecida lo que manifiesta la inexistencia de patologías o síntomas que evidencia la presencia del trastorno de los evaluados.
- La capacidad de afrontamiento que posee el sujeto ante ciertas exigencias lo convierte en un estrés positivo en el cual genera un rendimiento laboral y gozar de salud a pesar de las situaciones en donde se presenten desafíos y este mismo obtendrá como resultado un logro alcanzado para la persona como bienestar y productividad.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda la implementación de un programa integral de psicoeducación en donde además de tratar los temas de trastornos alimenticios y estrés, se aborden contenidos que busquen mantener y fortalecer un estilo de vida adecuado de los sujetos evaluados.
- Es importante que los oficiales encargados de tropa diseñen programas integrales de recreación donde se incluyan actividades directamente relacionadas a la reducción de los niveles de estrés.
- Durante la investigación se pudo observar que existen elementos que evitan que el personal evaluado pueda sufrir de patologías relacionadas a trastornos alimenticios, específicamente del trastorno por atracón; la diversidad de alimentos dentro del menú, la cantidad de la ración por persona y contar con todos los tiempos de comida son algunos de ellos por lo que se recomienda al oficial encargado de tropa fortalecer dichas prácticas con el apoyo de personas especializadas en el campo de la nutrición para contar con alimentos que satisfagan los gustos y requerimientos nutricionales de los mismos.
- Se recomienda que el personal encargado de tropa reciba formación necesaria para poder canalizar los momentos de estrés positivo para mejorar el rendimiento y desempeño laboral mediante un correcto liderazgo.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta J (2008) Como entenderlo, como controlarlo y como sacarle provecho, Gestión el estrés . Bresca Editorial, S.L, Barcelona.
- Achaerandio I (2010) Iniciación a la práctica de la investigación. 7 ediciones Guatemala Edita
- Akerman J (2007) Cocina para sanar las emociones. Ediciones Cydonia S.L
- Armas M (2007) Prevención e intervención ante los problemas de conducta. Estrategias para centros educativos y familias. 1 edición. Editorial Wolters Kluwer España. S. A.
- Barrientos V (2012) Niveles de estrés en colaboradores del área de ferretería de una asociación solidarista de Retalhuleu. (tesis de licenciatura) referida de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Barrientos-Veronica.pdf> Contenido de Tesis (PDF) 2012/4/2014
- Baile J (2014) Trastorno por atracón: reconocido oficialmente como el nuevo trastorno del comportamiento alimentario. De revista médica de Chile Rev.med. Chile Vol.142 no. 1 Santiago enero 2014. Referida [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872014000100022&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872014000100022&script=sci_arttext)
- Behar R (2008) Trastornos de la conducta alimentaria no especificados, síndromes parciales y cuadros subclínicos. de revista médica de Chile Rev. méd. Chile vol.136 no.12 Santiago Dec. 2008. Referida [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003498872008001200013&1](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872008001200013&1) nen
- Brewer K (2004) Que no estalle la olla, saque provecho del estrés. Edición en español Fundación Conté Metal. Editorial FC.
- Connie N (2011) Maneras de Reducir el estrés en sus vidas. Editorial Grupo Nelson
- Domínguez L y Ros C (2007). Manipulador de Alimentos la importancia de la higiene en la elaboración y servicio de alimentos. 2 Edición. Editorial Vigo
- Fernández R (2010) La productividad y el riesgo psicosocial derivado de la organización de trabajo. Editorial Club Universitaria.
- Gempeler J (2005) Trastorno por atracones: ¿entre los trastornos de la conducta alimenticia y la obesidad? Una mirada cognoscitiva comportamental. De revista Revista

- Colombiana de Psiquiatría rev.colomb.psiquiatr. vol.34 no.2 Bogotá Apr./June 2005.  
Referida [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502005000200005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000200005)
- González M (2006) Habilidades directivas manejo del estrés. Edición INNOVA
- Gómez E (2013) Estrés es causa de enfermedades. Diario el quezalteco. Referida de <http://elquetzalteco.com.gt/quetzaltenango/estr-s-es-causa-de-enfermedades>
- Gómez M (2010). Trastornos alimentarios anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. de la revista digital el recreo . Referida de <http://revistamagisterioelrecreo.blogspot.com/2010/11/trastornos-alimentarios-anorexia.html>
- Gil A, Álvarez J (2010) Tratado de nutrición. 2 edición . Editorial medica Panamericana
- Guizado y Vaz (2001) Aspectos clínicos del trastorno por atracón "binge eating disorder. De Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. n.77 Madrid ene.-mar. 2001 referida de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352001000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000100003)
- Hurcade C (2005), Comer compulsivo: el hambre detrás del hambre. De revista de comunicación interativa mujer y salud no.15 referida. de [http://mys.matriz.net/mys15/15\\_16.htm](http://mys.matriz.net/mys15/15_16.htm)
- Infante P (2005) Estrés la enfermedad del alma. De gerencia. com. Referida de [http://www.degerencia.com/articulo/estres\\_la\\_enfermedad\\_del\\_alma](http://www.degerencia.com/articulo/estres_la_enfermedad_del_alma)
- Kababie M (2013) Relación entre estrés y sus efectos psicológicos en fiscales del ministerio público de delitos contra la vida e integridad de las personas. (tesis de licenciatura). Referida de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/42/Kababie-Meshelle.pdf>  
Contenido de Tesis (PDF) Tesis 2013/4/2014
- Llaneza J (2009) Ergonomía y psicología aplicada manual para la formación del especialista. 12 Edición,
- Melgosa J (2006) Sin estrés. 1 Edición. Editorial Safeliz.S.L
- Muñoz L (2013), Incidencia de problemas alimenticios: anorexia, bulimia y obesidad en estudiantes de segundo básico de dos instituciones educativas. (tesis de licenciatura). Referida de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Munoz-Leslie.pdf> Contenido de Tesis (PDF) . Tesis /2013/ 04/014

- Marriner A (2009), *Gestión y dirección de enfermería*. 8 edición. Editorial ELSEVIER MOSBY
- Neal C (2011) *52 Maneras de reducir el estrés en su vida* . Editorial Caribe, Inc.
- Opi J (2010) *El reto de ser feliz como vivir sin estrés*. Editorial Amat, S:L Barcelona.
- Perez M (2014) *Problemas causan estrés en la población*. Del periódico el Quezalteco. Referida de <http://elquetzalteco.com.gt/quetzaltenango/problemas-causan-estr-s-en-poblaci-n>.
- Pagano R (2011). *Estadística para ciencias del comportamiento*. 9 edición. Cengage Learning Editores.
- Roman D, Guerrero D y Garcia P (2010). *Dioteterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Ediciones Díaz de Santos S.A
- Ruiperez y Lopez (2008) *Mi mente es mi enemigo*. Editorial EDAF.S.L
- Scardulla C (2006) *Fobias , estrés y pánico como liberarnos a través de lo holístico*. 1 Edición Editorial Buenos Aires: Kier
- Tello S (2012) *Incidencia en la tendencia a padecer trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de la carrera de nutrición (tesis de licenciatura)* referida de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Tello-Silvia.pdf> Contenido de Tesis (PDF) Tesis /2012/ 04/014
- Villela I (2007) *Cuidado con los trastornos alimenticios*. Del diario el periódico de Guatemala. Referida de <http://www.elperiodico.com.gt/es/20070806/14/42264/>
- Yanes J (2008) *El control del Estrés y el mecanismo del miedo*. Editorial EDAF.S.L

# **ANEXOS**

## **PROPUESTA**

### **Programa semestral para la aplicación de talleres de psicoeducación y prevención de estrés y trastorno por atracón.**

#### **I. Introducción.**

El estrés dentro de todos los ámbitos de la vida es un tema que no puede dejarse a un lado debido a las implicaciones físicas, sociales, laborales y emocionales que repercuten en el ser humano. La respuesta del organismo surge cuando la tolerancia a los agentes estresores es baja y con ello existe la posibilidad de que aparezcan enfermedades que dañen al sujeto. Las presiones que son extremadamente intensas que perduran por mucho tiempo o los problemas que hay que afrontar sin ayuda, pueden ocasionar una sobrecarga de estrés que influye o desarrolla un desorden alimenticio. El trastorno por atracón es un nuevo trastorno alimentario que consiste en episodios repetidos de atracones de comida. Analizamos las características clínicas, instrumentos de medida y tratamiento para el manejo del trastorno por atracón.

Es de mucha importancia para el Ministerio de la Defensa Nacional brinde psicoeducación y técnicas de prevención sobre estas patologías hacia su personal ya que contribuye a mejores resultados de su desempeño laboral y a prevenir ciertas patologías que favorece a la salud mental

#### **II. Justificación**

En el presente estudio se determinó que en la institución estudiada no se cuenta con programas de prevención sobre estrés y trastorno por atracón que fomente un mejor desempeño laboral y calidad de vida dentro del puesto para los trabajadores y que los mismos influirán de manera positiva en la salud mental del sujeto y calidad de vida, además de fortalecer las actividades recreativas y deportivas que el mismo comando les brinda, se diseña y se presenta el siguiente programa semestral para brindar talleres informativos con respecto a temas de prevención de estrés y trastorno por atracón para fortalecer la calidad de vida del sujeto.

### III. Objetivos

#### Objetivo general

- Establecer condiciones que permitan que el personal reciba la información necesaria para la prevención patologías, estrés y trastorno por atracón.

#### Objetivos específicos

- Crear talleres de prevención y afrontamiento sobre estrés hacia los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango.
- Establecer talleres de prevención y afrontamiento sobre trastorno por atracón hacia los elementos de seguridad ciudadana del resguardo militar de Quetzaltenango.
- Fortalecer las actividades recreativas y deportivas dentro del comando.

### IV. Cronograma

<b>Mes: enero</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Psicoeducación sobre estrés	60 minutos	Psicólogo	Material didáctico Cañonera Computadora	Preguntas directas
Situaciones que provocan estrés	60 minutos	Psicólogo	Material didáctico Cañonera Computadora	Puesta en común
<b>Mes: de febrero</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Técnicas y soluciones para el manejo de estrés	60 minutos	psicólogo	Material didáctico Equipo de sonido	P N I
Como prevenir el estrés	60 minutos	psicólogo	Material didáctico Cañonera computadora	Puesta en común

<b>Mes: de marzo</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Relajación y salud	60 minutos	psicólogo	material didáctico equipo de sonido Sábanas Pelotas	Preguntas directas
Fortalecer la hora deportiva del personal de los elementos de seguridad ciudadana.	60 minutos	Psicólogo	Equipo de sonido Premios	P N I
<b>Mes: de abril</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Psicoeducación sobre el trastorno por atracón	60 minutos	psicólogo	Material didáctico Cañonera computadora	Puesta en común
Psicoeducación sobre cómo mejorar los hábitos alimenticios	60 minutos	Psicólogo	Material didáctico Cañonera computadora	Preguntas directas
<b>Mes: de mayo</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Como prevenir el trastorno por atracón	60 minutos	Psicólogo	Material didáctico Cañonera computadora	Preguntas directas
El estrés y la comida	60 minutos	Psicólogo	Material didáctico Cañonera computadora	P N I
<b>Mes : de junio</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Terapia ocupacional	60 minutos	Psicólogo	Material didáctico Cañonera Computadora	P N I

			Equipo de sonido	
Despedida del personal	60 minutos	Psicólogo	Equipo de sonido	Puesta en común

## **V. Recursos**

### **Humanos**

El recurso humano estará conformado por el personal de tropa y psicólogo encargado de dicha actividad

### **Materiales**

Los materiales utilizados serán material didáctico, computadora, cañonera, premios y equipo de sonido para la realización de dichos talleres

Escala de medición de trastorno por atracón.



Universidad Rafael Landívar  
 Campus de Quetzaltenango  
 Facultad de Humanidades  
 Licenciatura en Psicología Clínica

Boleta

Institución: \_\_\_\_\_

Tiempo de servicio: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Este cuestionario tiene como propósito establecer si se padece el trastorno por atracón, los datos que usted consigne se usara específicamente para el estudio de tesis titulado “estrés y trastorno por atracón” por lo que se le solicita contestar con sinceridad, los resultados serán manejados con confidencialmente.

**Instrucciones:** A continuación encontrará una serie de interrogantes en donde deberá marcar con una X la declaración que mejor lo represente.

No	Ítems	Totalmente de Acuerdo (4)	De acuerdo (3)	En Desacuerdo (2)	Totalmente en Desacuerdo (1)
1	Considera que ha descuidado sus hábitos alimenticios desde hace 6 meses.				
2	Considera que come más rápido a diferencia de los demás				
3	Come hasta sentirse completamente satisfecho.				
4	A menudo ingiere grandes cantidades de comida a pesar de no tener hambre.				
5	Cuando tiene hambre acostumbra ingerir comida en exceso				
6	Prefiere ingerir sus alimentos a solas.				
7	En los últimos 6 meses ha subido de peso.				
8	Después de comer se siente mucho más relajado.				
9	A la hora que debe comer pierde el control de la cantidad de lo que ingiere.				

10	Respetar los horarios de comida.				
11	Acostumbra ingerir pequeñas cantidades de alimentos entre comidas.				
12	Frecuentemente se siente irritable si no come lo que más desea.				
13	Después de comer bastante se siente culpable				
14	Después de haber hecho tus comida ya sea desayuno, almuerzo o cena aún persiste el hambre.				
15	Come cuando se siente triste.				
16	La conducta compulsiva ante la comida se presenta por lo menos dos veces por semana.				
17	Durante los últimos seis meses ha perdido el control en todo lo que consume.				
18	Siente una obsesión ante la comida				
19	Tiende a comer todo lo que este enfrente de usted aunque parezca demasiada comida				
20	Come cuando se siente estresado				

**Cuadro estadístico de medición de la correlación de Pearson**

**X**

Y	X										f	Y'	fy'	fy' <sup>2</sup>	Fx'y'		
	0-7	8-15	16-23	24-31	32-39	40-47	48-55	56-63	64-71	72-75					+	-	
74-79							I 1 10 10					1	5	5	25	10	-----
68-73	I 1 16 -16								I 1 16 16			2	4	8	32	16	16
62-67						I 1 3 3						1	3	3	9	3	-----
56-61				I 1 -2 -2	I 1 1		II 2 4 8					4	2	8	16	8	2
50-55		II 2 3 -6	II 2 -2 -4		II 2		I 1 2 2					7	1	7	7	2	10
44-49		I 1	I 1		I 1	I 1	I 1	I 1				6	0	----	-----	-----	----
38-43			III 4 8		II 2	II 2 -1 -2	I 1 -2 -2					9	-1	-9	9	8	4
32-37	II 2 8 16	II 2 6 12		III 4 2 8		I 1 2 -2	II 2 -4 -8	I 1 -6 -6		II 2 -10 -20		14	-2	-28	56	36	36
26-31	I 1 12 12		I 1 6 6		I 1							3	-3	-9	27	18	----
20-25					I 1		I 1 -8 -8	I 1 -12 -12				3	-4	-12	48	--	20
<b>f</b>	4	5	8	5	8	5	9	3	1	2	50		-27	229	101	88	
<b>x'</b>	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5						13	
<b>fx</b>	-16	-15	-16	-5	--	5	18	9	4	10	-6						
<b>fx<sup>2</sup></b>	64	45	32	5	--	5	36	27	16	50	280						

### A. Aplicación de la fórmula

$\frac{\sum fx'}{N} = \frac{-6}{50} = \mathbf{0.12}$	$\frac{\sum fx'}{N} = \frac{27}{50} = \mathbf{0.54}$	$\frac{\sum fx'^2}{N} = \frac{280}{50} = \mathbf{5.6}$
$\left( \frac{\sum fx'}{N} \right)^2 = \mathbf{0.0144}$	$\left( \frac{fx'}{N} \right)^2 = \mathbf{0.2916}$	$\frac{\sum fx'y'}{N} = \frac{13}{50} = \mathbf{0.26}$

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum fx'y'}{N} - \left[ \frac{\sum fx'}{N} \right] \left[ \frac{\sum fy'}{N} \right]}{\sqrt{\left[ \frac{\sum fx'^2}{N} - \left( \frac{\sum fx'}{N} \right)^2 \right] \left[ \frac{\sum fy'^2}{N} - \left( \frac{\sum fy'}{N} \right)^2 \right]}}$$

$$r_{xy} = \frac{0.26 - (-0.12)(-0.54)}{\sqrt{(5.60 - 0.0144)(4.58 - 0.2916)}}$$

$$r_{xy} = \frac{0.1952}{\sqrt{5.5856 * 4.2884}} = \frac{0.1952}{\sqrt{23.9532}}$$

las variables  $r_{xy} = \frac{0.1952}{4.8942} = \mathbf{0.03}$  correlación no significativa entre

### B. Significación y fiabilidad del coeficiente de correlación

#### Significación:

1. Nivel de confianza

NC= 99% Z= 2.58

2. Error típico de la correlación

$$\sigma r = \frac{1-r^2}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma r = \frac{1-0.003^2}{\sqrt{0-1}}$$

$$\sigma r = \frac{0.9991}{7}$$

$$\sigma r = 0.14$$

3. Razón crítica:

$$RC = \frac{r}{\sigma r}$$

$$RC = \frac{0.003}{0.14}$$

$$RC = 0.21$$

4.  $RC > NC$

0.21 < 2.58 no significativa

**No significativa**

**Fiabilidad**

1. Nivel de confianza

NC = 99% Z = 2.58

2. Error típico de la correlación

$$\sigma r = \frac{1-r^2}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma r = \frac{1-0.003^2}{\sqrt{0-1}}$$

$$\sigma r = \frac{0.9991}{7}$$

$$\sigma r = 0.1$$

3. Error muestral:

$$E = NC \times \sigma_r$$

$$E = 2.58 \times 0.14$$

$$E = 0.36$$

4. Intervalo de confianza

$$E + \sigma_r$$

$$0.36 + 0.14 = 0.5$$

$$0.36 - 0.14 = 0.22$$

**0.05** Si es fiable  
**0.22**

Amplitud de intervalo

$$\frac{X_s - x_i + 1}{10}$$

Variable x

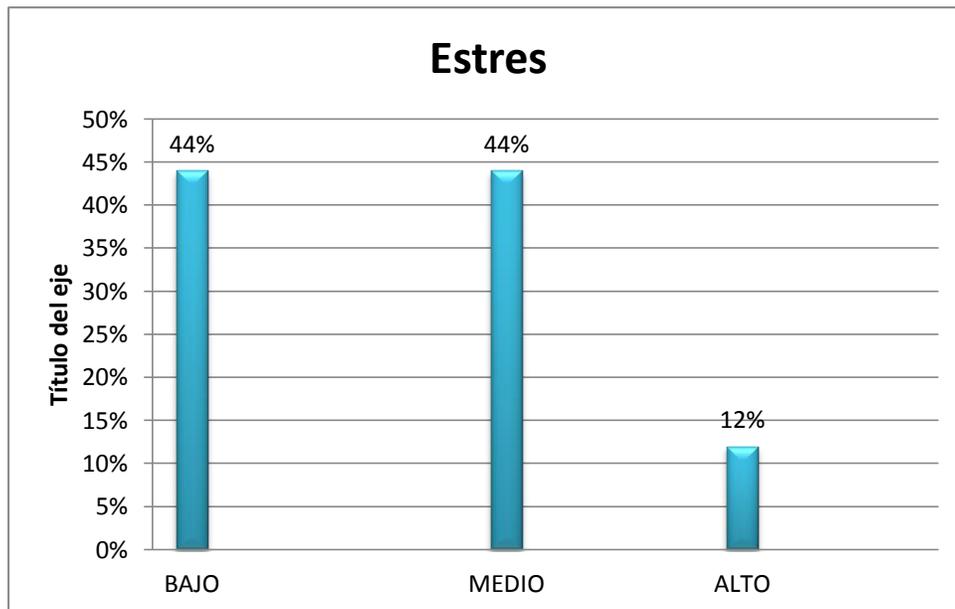
$$\frac{75 - 0 + 1}{10} \quad 7.6 \quad 8$$

Variable y

$$\frac{74 - 20 + 1}{10} \quad 5.5 \quad 6$$

## Grafica de frecuencia de estrés

	i		f	p	P	fa	P. Acum.	
BAJO	0	7	4	0.08	8%	4	8%	44%
	8	15	5	0.1	10%	9	18%	
	16	23	8	0.16	16%	17	34%	
	24	31	5	0.1	10%	22	44%	
MEDIO	32	39	8	0.16	16%	30	60%	44%
	40	47	5	0.1	10%	35	70%	
	48	55	9	0.18	18%	44	88%	
ALTO	56	63	3	0.06	6%	47	94%	12%
	64	71	1	0.02	2%	48	96%	
	72	79	2	0.04	4%	50	100%	
		50		1	100%			



## Grafica de frecuencias de trastorno por atracón

	i		f	p	P	fa	P. Acum.	
BAJO	20	25	3	0.06	6%	3	6%	70%
	26	31	3	0.06	6%	6	12%	
	32	37	14	0.28	28%	20	40%	
	38	43	9	0.18	18%	29	58%	
	44	49	6	0.12	12%	35	70%	
MEDIO	50	55	7	0.14	14%	42	84%	28%
	56	61	4	0.08	8%	46	92%	
	62	67	1	0.02	2%	47	94%	
	68	73	2	0.04	4%	49	98%	
ALTO	74	79	1	0.02	2%	50	100%	2%
	80	85	0	0	0%	50	100%	
			50	1	100%			

