



2017

11

Emociones y Salud

Las emociones son una parte fundamental de nuestra vida. Se manifiestan de una manera más o menos intensa, pueden ser simples o más complejas, pero nos acompañan siempre sin que podamos evitarlo.

Pero, ¿qué son las emociones?

Las emociones son reacciones subjetivas, tanto a situaciones externas como internas, que todos experimentamos (alegría, tristeza, miedo....) y que suelen venir acompañadas de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos). Tienen una función adaptativa y nos ayudan a afrontar distintas situaciones.

Aunque muchas emociones son innatas, otras pueden ser adquiridas a lo largo del tiempo por la experiencia o el aprendizaje. La emoción suele ir unida a situaciones concretas y si bien al inicio son de una gran intensidad, lo normal es que una vez trascorra la situación que la provocó desaparezca la emoción. No obstante, hay personas que tienen reacciones emocionales muy frecuentes y de mayor intensidad y duración, que pueden mantenerse en el tiempo aunque haya desaparecido la situación que la provocó y que afectan a su salud.



Noviembre



La salud emocional tiene que ver con la capacidad de la persona para sobreponerse a los contratiempos de la vida diaria así como a las grandes adversidades. Una buena salud emocional se manifiesta en que la persona no se ve arrastrada por sus emociones.

Según han constatado diversos estudios psicológicos, no son tanto los acontecimientos negativos en sí mismos los que nos producen trastornos psicológicos, como nuestra manera de percibir y afrontar los problemas. No es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa, lo que marca la diferencia. Así, personas que han sufrido acontecimientos estresantes similares reaccionan de manera muy distinta. Mientras unas personas se sienten dominadas por las emociones negativas, otras logran gestionarlas e, incluso en las situaciones adversas, consiguen salir reforzadas, con más confianza en sí mismas.

Cuando las emociones negativas (ira, miedo, etc.) son muy intensas y nos abruman, pueden provocar fuertes sentimientos de odio hacia los demás o hacia uno mismo, tristeza, ansiedad... que a su vez, afectan a nuestros pensamientos y nuestros comportamientos. Es decir, que estas emociones tan impetuosas terminan tiñendo toda nuestra visión del mundo y nuestra forma de estar en él.

Las emociones afectan a nuestra salud física. Así cuando estamos sometidos a una situación muy estresante, por ejemplo, un divorcio, nuestro sistema inmunológico se debilita y disminuyen nuestras defensas por lo que es más fácil que seamos más propensos a padecer gripes, catarros, enfermedades infecciosas, etc.

Por otra parte, las emociones también están íntimamente relacionadas con nuestro estilo de vida. Continuando con el ejemplo anterior, cuando estamos inmersos en una situación en la que nos sentimos muy estresados (un divorcio, un despido, etc.) es muy frecuente que incurramos en hábitos no saludables. Por ejemplo, nos puede llevar a fumar más cigarrillos, darnos atracones de comida o consumir más bebidas alcohólicas para calmar la ansiedad, dejar de hacer ejercicio físico con regularidad porque no tenemos ganas, tomar más tazas de café de lo que es aconsejable, etc.

Por su parte, sabemos que las emociones positivas (alegría, entusiasmo, satisfacción, orgullo, auto-eficacia, esperanza, optimismo, felicidad, tranquilidad, compasión....) son útiles para prevenir enfermedades, reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo o felicidad. Algunos trabajos relacionan longevidad y emociones positivas, otros hacen referencia al papel protector de las emociones positivas en personas mayores frente a los efectos negativos del envejecimiento y la incapacidad, otros estudios ponen de manifiesto que las emociones positivas contrarrestan los efectos fisiológicos (incremento de la actividad cardiovascular) que provocan las emociones negativas. **(Ver 12 meses 12 temas mes de Junio)**



¿Cómo mejorar nuestra salud emocional?

1.- Reconocer las emociones

Lo primero es reconocer lo que sentimos y comprender por qué lo sentimos, para que luego podamos gestionar de manera adecuada lo que condiciona nuestro estado de ánimo.

2.- No reprimir nuestros sentimientos

Es mejor compartir nuestras preocupaciones con una persona que sepa escuchar, con alguien de confianza.

3.- Aprender a expresar los sentimientos de manera adecuada

Esto significa que debemos ser asertivos y expresar cómo nos sentimos y qué es lo que nos molesta, sin agredir a la otra persona, porque entonces se bloquea cualquier posibilidad de diálogo.

4.- Relativizar los problemas

Es importante aprender a dar a los problemas el valor que tienen, sin sobreestimarlos.

Nuestra vida no es solo el trabajo. Aunque se trate de un ámbito importante, no es el único. Tenemos otros ámbitos como la familia, los amigos, nuestras aficiones, que igualmente tenemos que cuidar y disfrutar.

Aunque existan problemas en algún ámbito de nuestra vida, también tenemos que aprender a enfocarnos en las cosas positivas que tenemos. Siempre veremos la botella medio vacía si nos dejamos tomar por los sentimientos negativos, pero seremos más felices si nos acostumbramos a verla medio llena.

5.- Centrarse en las soluciones

Los problemas forman parte de la vida, de cualquier persona; pero también la búsqueda de soluciones. Superar las dificultades está estrechamente vinculado con nuestro desarrollo y crecimiento como persona. Para resolver los problemas lo mejor es adoptar una actitud proactiva, lo que significa tomar la iniciativa y actuar de manera creativa confiando en nosotros mismos. En este sentido, la salud emocional está relacionada de manera muy directa con el optimismo realista, la aceptación de uno mismo con nuestras fortalezas y debilidades y la capacidad de encontrar soluciones imaginativas a los problemas.

6.- Potenciar las relaciones positivas

Cuando los problemas se comparten, 'pesan' mucho menos. Por ello, resulta muy beneficioso para la persona cultivar las relaciones sociales y familiares.

Siempre es más fácil resistir frente a las adversidades de la vida, cuando formamos parte de una red, tejida con vínculos afectivos, que si permanecemos aislados.



7.- Mantener una vida equilibrada

Para tener una buena salud emocional es importante alimentarse de manera saludable, mantener hábitos de descanso adecuados, realizar ejercicio de forma regular, así como mantener un tiempo de ocio.

8.- Fomentar el sentido del humor y la sonrisa

El sentido del humor es una percepción que nos permite experimentar sosiego y felicidad aun cuando nos enfrentamos a la adversidad. El humor es un mecanismo de supervivencia, permite mejorar el sistema de comunicación y de contacto personal e incide directamente en el bienestar de la persona. La sonrisa es facilitadora de una comunicación positiva, humana e igualitaria.

9.- Aprender a relajarse

La buena salud emocional se pone de manifiesto por la capacidad para afrontar la vida con tranquilidad. Es necesario aprender a relajarse. En esto nos pueden ayudar la práctica de disciplinas como el yoga, la natación, la meditación zen, pilates... Es importante apoyarnos en alguna de estas actividades para equilibrar nuestro cuerpo, calmar nuestra mente y manejar nuestras emociones.

En definitiva, el buen cuidado de la salud emocional está vinculado de manera directa con el desarrollo de una sana autoestima y de la confianza en uno mismo, con la capacidad de establecer y mantener relaciones positivas y duraderas con los demás, con las ganas por estar siempre dispuesto a aprender, con la flexibilidad mental para adaptarse a los cambios, con el optimismo y la tendencia a saber valorar lo que uno tiene y con conservar las ganas de reír y disfrutar de la vida a pesar de todas las adversidades.

Enlaces e Información:

<https://www.youtube.com/watch?v=7cME3rBDvKk> 

<http://www.bemocion.msssi.gob.es/bemocionSalud/emocionesEstilo/home.htm> 

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/servicios/..publicaciones/Datos/567/pdf/23_guia_relajarse.pdf 

<http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/tecnicasRelajacion/entrenamientoRelajacion/home.htm> (audio relajación) 

