

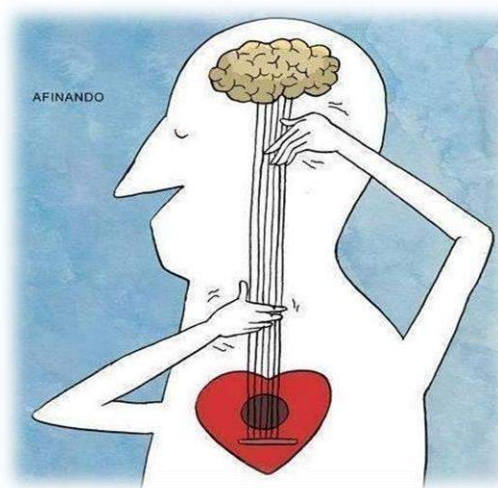
IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN LA SALUD FÍSICA

Por: Departamento Psicopedagógico.

“La mente tiene una gran influencia sobre el cuerpo y las enfermedades a menudo tienen su origen allí.”.

Jean Baptiste Molière.

¿Recuerdan la última vez que pasaron por alguna enfermedad? Es probable que en este repaso nos hallamos encontrado con los malestares propios de nuestro estado físico, los mismos que producen un estado de ánimo decaído y nos limita en nuestros quehaceres diarios; esta influencia también se ve reflejada cuando experimentamos cambios emocionales significativos como ansiedad o estrés, los cuales, en algunas ocasiones tendrán un correlato físico.



Basta con revisar alguna situación donde nos hallamos visto expuestos a una gran exigencia tanto interna como externa, tales como: mudanzas, cambio de trabajo, divorcio, pérdidas, entre otras, que a la larga naturalmente nos van a movilizar emocionalmente, siendo esto una reacción esperada ya que todo cambio necesita de un periodo de adaptación temporal; sin embargo, cuando no contamos con las competencias o herramientas emocionales se pueden generar afecciones o trastornos tales como ansiedad, depresión, estrés entre otras, que a la larga, pueden acarrear repercusiones físicas, dentro de las de mayor incidencia encontramos las enfermedades de nuestro aparato digestivo (gastritis o úlceras), migrañas, alergias, contracturas, etc. Esto nos hace evidente la influencia bidireccional entre el cuerpo y la mente.

Sin embargo, esta interacción no nos asegura necesariamente el inicio o desarrollo de enfermedades físicas graves, pero sí está claro que las emociones pueden influir en ciertas funciones corporales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la sudoración, los patrones del sueño, la secreción de ácidos estomacales y las evacuaciones intestinales. No obstante, es importante señalar

que, se ha empezado a identificar las vías de comunicación y los mecanismos responsables de la interacción entre el cerebro y el sistema inmunitario. Por ejemplo: cuando estamos expuestos a situaciones que nos generan emociones desagradables por un tiempo considerable, estamos más predispuestos a contraer enfermedades por la debilidad de nuestro sistema inmunitario.

En consecuencia, resulta vital ejercitar el reconocimiento de nuestras respuestas emocionales para poder manejarlas mejor y evitar que el impacto de estas deteriore más nuestra salud física.

¿Qué es una emoción?

Las emociones son procesos psicológicos y fisiológicos de las personas que permiten que orientemos la atención hacia aspectos importantes en nuestras vidas. Desde un punto de vista adaptativo, funcionan como un sistema de alarma, pues nos advierten cuando estamos expuestos a estímulos peligrosos o aversivos con el objetivo de evitarlos, así como también, cuando estamos frente a estímulos agradables o deseables, con la finalidad de acercarnos.



¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones, sean agradables o desagradables, tienen funciones universales que le permiten al individuo orientar su conducta de manera apropiada, facilitando la adaptación social y el ajuste personal; estas se encuentran orientadas a cumplir:



Funciones adaptativas:

Esta función es una de las más importantes, puesto que, prepara al organismo para responder eficazmente a las condiciones ambientales, además de dirigir la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo específico.

Plutchick (1980) identifica ocho emociones principales y las relaciona con la función adaptativa que les corresponde:

Emoción	Función
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración



Funciones sociales:

Cuando expresamos nuestras emociones, permitimos que los demás puedan predecir el comportamiento que generalmente está asociado a dichas emociones, facilitando los procesos de relación interpersonal.

Por ejemplo, las emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y las relaciones interpersonales, mientras emociones como la ira pueden generar respuestas de evitación o confrontación.

Por otro lado, la represión de las emociones también cumple una función social al inhibir ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales; aunque, es posible que la no expresión también pueda generar malentendidos y reacciones poco deseables.



Funciones motivacionales:

Existe una relación estrecha entre las emociones y la motivación, dado que ambas se influyen en intensidad y dirección.

Esta relación genera que una emoción pueda determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Por ejemplo: cuando estamos frente a una situación que nos produce miedo, generamos mecanismos de protección, los cuales reducen el temor y nos lleva a un estado de calma; esto nos hace ver que la conducta motiva, a su vez, produce una reacción emocional.

¿Cómo se clasifican las emociones?

Las emociones son consideradas como objeto de estudio permanente y dentro de los intentos se ha buscado establecer una clasificación a partir de sus dimensiones o componentes principales. Siendo la dimensión más aceptada la de agrado-desagrado y la intensidad de la reacción emocional. En otras palabras, las emociones suelen provocar sensaciones agradables o desagradables y pueden ser más o menos intensas.



En el siguiente recuadro se detallan las emociones agradables y desagradables:



Estas emociones, incluso el estrés, influyen en nuestra salud y pueden protegernos de las enfermedades. En el caso de las emociones agradables como la alegría, el optimismo, la felicidad y el amor que son un beneficio para nuestra salud, nos ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad y facilitan su recuperación. Mientras que, las emociones desagradables, como el odio, el miedo, la depresión, la ira, la rabia y el estrés, entre otras, bloquean nuestras defensas naturales.

¿De qué manera la salud física se ve influenciada por las emociones?

Por lo anteriormente expuesto, tenemos claro que, los procesos emocionales tienen gran influencia en la promoción de la salud y génesis de la enfermedad.

Es así como de entre todos los procesos psicológicos que inciden en la salud y enfermedad, las emociones son, sin duda, uno de los más relevantes.

Los estudios sobre la relación entre emoción y salud se centran en dos grandes aspectos intentan:

- 1 Relacionar la aparición de determinadas emociones (ansiedad, ira, depresión, etc.) con trastornos psicofisiológicos específicos (trastornos coronarios, alteraciones gastrointestinales, o del sistema inmunológico).
- 2 Establecer el papel que ejerce la expresión o inhibición de las emociones en la salud y en la enfermedad.

Es importante destacar que, no sólo existe una influencia de las emociones desagradables en el inicio y el curso de algunos trastornos, sino que también se reconoce la presencia de trastornos mentales, como trastornos ansiosos y depresivos, paralelamente con enfermedades fisiológicas. No obstante, esta doble influencia, no necesariamente va a significar que un trastorno mental acarreará un padecimiento físico y viceversa. La diferencia lo establecerá los recursos emocionales de cada persona.

De hecho, desarrollar nuestra inteligencia emocional no solo nos permitirá un mejor conocimiento de nosotros y de los demás, si no también se traducirá en una mejor comprensión y control de las emociones desagradables que pueden influir en nuestra salud. Es así como, la educación emocional contribuye a la prevención de enfermedades que repercuten negativamente en nuestro estado de bienestar, a la adopción de estilos de vida más saludables y a afrontar las situaciones de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Almagiá, E. (2003). Influencia del estado emocional en la salud física. *Terapia psicológica*, 21(1), 38.
2. Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. isa*, 1-13.
3. Montañés, M. C. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3.
4. Navas, M. D. C. O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470.
5. Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112.
6. Rodríguez, L. M. (22 de abril de 2020). *El cuerpo es el reflejo de las emociones y los pensamientos*. Mc Graw Hill.