



## ¿Hay relación entre emociones y salud?

Carlos Fluixá. Médico de familia. Centro de Salud Benimaclet.  
Valencia.

Los profesionales sanitarios atendemos sobre todo a lo biológico, pero lo psicológico es muy importante. Emociones y pensamientos influyen en las conductas y determinan los estilos de vida. Además de la dimensión psicológica del ser humano, también es importante atender a la social (relaciones familiares, redes de apoyo, cultura, situación económica) Un factor social, la falta de dinero, determina que algunos pacientes no se tomen los medicamentos.

Las emociones, a nivel cerebral, se localizan en la amígdala y desde ésta se activan otras estructuras del sistema límbico (tálamo -zona anterior y medial-, hipotálamo -núcleo paraventricular-, e hipocampo) Las estructuras cerebrales del sistema límbico gestionan las respuestas fisiológicas ante los estímulos emocionales. Una emoción desencadena reacciones automáticas, viscerales o del comportamiento.

No es lo mismo una emoción que un sentimiento. La emoción se puede definir como una alteración del estado de ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de una cierta conmoción somática. El sentimiento tiene un componente emocional, es decir, afecta al ánimo, pero también tiene un componente cognitivo, es decir, racional. El componente racional surge como reacción a estímulos, casi siempre externos -aunque en ocasiones internos- que activan los sentidos<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Comentario:

Desde una perspectiva psicoanalítica, el sentimiento puede ser consciente, en tanto está filtrado por la razón, pero también puede condicionar racionalizaciones e intelectualizaciones. La racionalización consiste en pseudojustificar una conducta; mediante la intelectualización se evita confrontar acontecimientos dolorosos los cuales se pretende analizar de forma indiferente y distante.

Unas emociones son positivas y otras negativas. Las emociones positivas siempre son buenas, aunque las negativas no siempre son malas. Estas segundas pueden servir para alertar de un peligro generando una respuesta defensiva frente a éste. Así, el miedo impulsa a la protección, el asco al rechazo, la ira a la destrucción. Las emociones positivas básicas son alegría y sorpresa, las negativas miedo, ira, asco, tristeza (<http://www.psycoactiva.com/emocion.htm>)

Otras emociones derivadas de éstas son admiración, felicidad, amor, rabia, confianza. Todas las emociones se comunican, sobre todo, a través de expresiones faciales variables según la cultura<sup>2</sup> y, por tanto, todas tienen una función social. Además de función adaptativa y social, también tienen función motivacional. Lo que genera emociones siempre motiva, bien para el cambio, bien reforzando un comportamiento. Inteligencia emocional es la capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros.

Cuando las emociones negativas se mantienen en el tiempo desencadenan enfermedades. Si nos conocemos a nosotros mismos, identificaremos nuestras emociones positivas y negativas. Esta modalidad de inteligencia posibilita intentar reforzar las primeras y reconducir las segundas. Las personas con inteligencia emocional se manejan bien en la vida y afrontan positivamente las dificultades.

Es imposible empatizar y manejar las emociones si no se ha crecido interiormente, lo cual es muy importante ya que los estados emocionales negativos crónicos afectan a los hábitos de la salud y los agudos pueden agravar algunas enfermedades (infarto, úlcera, enfermedades autoinmunes)

El miedo se relaciona con la ansiedad, la tristeza con la depresión y la ira con el trastorno del control de impulsos. Cuando tengamos pacientes con estas enfermedades mentales es importante ayudarles a identificar la emoción de base, para intentar reconducirla.

Con frecuencia, las enfermedades crónicas generan emociones negativas. El dolor aumenta con la desinformación.

No todas las personas se toman igual lo que les sucede. Frente a un determinado acontecimiento adverso, no es tan importante la emoción que se siente cuanto la manera de afrontarla.

Inteligencia emocional es la capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros, con lo cual se posibilita la gestión adecuada (modificar, si es pertinente) y el control de las emociones (autocontrol de las propias, contención de las ajenas si fuesen inadecuadas)

---

<sup>2</sup> Comentario:

Darwin se equivocó cuando afirmaba que las expresiones faciales de las seis emociones básicas son innatas y universales (“La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”) En los seres humanos, la expresión de las emociones se perfila dentro del contexto de la interacción social y difiere entre un asiático y un europeo (<http://www.pnas.org/content/109/19/7241.abstract>)

Los componentes de la inteligencia emocional son:

1. Autoconocimiento (identificar las propias emociones y sentimiento)
2. Autocontrol (saber manejar las propias emociones: serenarse, superar la melancolía)
3. Automotivación (controlar la impulsividad, ser constante hacia objetivos a medio plazo)
4. Empatía. Capacidad para reconocer las emociones de los demás
5. Liderazgo (saber manejar las emociones de los demás)

Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud. Los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud y desencadenan enfermedades (el miedo produce ansiedad, la tristeza depresión, la ira agresividad); los agudos descompensan algunas enfermedades (como la diabetes, o las cardiovasculares)

Las enfermedades crónicas, el mal control del dolor, y la desinformación, generan emociones negativas en los pacientes.

No todas las personas reaccionan igual ante acontecimientos vitales estresantes. La reacción depende tanto de la valoración cognitiva que se haga de ellos como de la capacidad de respuesta.

¿Qué podemos hacer los médicos y las enfermeras para ayudar emocionalmente al paciente?:

- 1- Atender al componente psicológico, espiritual y social, no solo al biológico
- 2- Conocer la relación entre emoción y salud.
  - Ayudar a expresar los sentimientos sondeando con preguntas abiertas (¿Cómo se encuentra?, ¿se siente sola?, puede hablarme más de eso que siente...)
  - Captar las emociones y ayudar a identificarlas (¿Qué nota cuando siente...?)
  - De forma proactiva, con escucha activa, respeto y empatía, para superar las emociones negativas (¿cree que usted puede hacer algo para cambiar esta situación?)
- 3- Fomentar cambios de actitudes. No se pueden cambiar los diagnósticos, pero sí la actitud frente a éstos. Las enfermedades pueden asociarse a emociones. Hay que intentar identificarlas para reducir las negativas y aumentar las positivas.
- 4- Facilitar el autocontrol del paciente ante su enfermedad. Y ayudarlo a buscar ocupaciones en lugar de preocupaciones, a afrontar la enfermedad como un reto y no como un problema.

Es importante facilitar el manejo de emociones, siempre desde el respeto, la escucha activa y la empatía. Esto se desarrolla en tres pasos: ayudar a expresar los sentimientos (“¿Cómo se siente?”, “¿puede hablarme de eso?”), hacer conscientes las emociones (“¿Qué le ha provocado el malestar?”, “¿qué le recuerdan estas sensaciones?”) y adoptar una actitud proactiva (“¿Qué puede hacer ante esto?”, “¿cómo ayudaría a un amigo que estuviera en su lugar?”)

Consejos generales:

1. No podemos cambiar el diagnóstico, pero sí la actitud. Está en manos de cada persona tener mejor calidad de vida
2. Las enfermedades se asocian a emociones. Es importante identificarlas y afrontarlas. Esfuérate por reducir las emociones negativas y potenciar las positivas
3. Expresa cómo te sientes
4. Afronta tu enfermedad de manera activa. Ocúpate, en lugar de preocuparte
5. Toma la enfermedad como un reto y no como un problema
6. Disminuye los factores de riesgo y procura hábitos saludables

Algunos ejemplos:

Obesidad. Además de la dieta, es importante identificar qué es lo que hace comer más (¿miedo, tristeza, ira?...)

Dolor crónico. Es importante expresar el dolor, pero evitando la queja constante y afrontándolo desde la recuperación progresiva de las actividades de la vida diaria, aprender técnicas de relajación.

La ansiedad y la depresión aumentan el riesgo de tener un infarto. Deberíamos de estar muy pendientes del estado emocional de quienes han sufrido ya un primer episodio.

¿Qué puede hacer el profesional con sus propias emociones?

Identificarlas, para reconducirlas y poder ayudar al paciente. Hay que saber reconducir las propias emociones negativas de forma cognitiva y contextual para conseguir ser proactivo con el paciente, es decir, para poder reconducir las emociones negativas que surjan en el paciente.

Ante las emociones negativas que se expresan en la consulta (miedo, ira, tristeza, dolor, sufrimiento), el profesional puede tener una de dos respuestas: huir o adaptarse. La adaptación constructiva requiere fortaleza emocional y espiritual, manifestándose por escucha activa, respeto y empatía.

1. La fortaleza emocional implica ser capaz de empatía, escucha activa y respeto, lo cual supone mirar lo que me irrita en la consulta como un reto y no como un problema:
  - Aceptar al otro, con sus diferencias
  - Aceptar las cosas como son y no esperar que sean como nos gustaría
  - Asumir que el sufrimiento forma parte de la vida
  - Reforzar las emociones positivas
  - Practicar la conciencia plena

([http://elpais.com/elpais/2014/12/05/eps/1417796395\\_262217.html](http://elpais.com/elpais/2014/12/05/eps/1417796395_262217.html))
2. La fortaleza espiritual tiene que ver con la libertad para elegir. En el ser humano, “entre el estímulo y la respuesta hay un espacio, en este espacio reside nuestro

poder para elegir la respuesta. Nuestra respuesta construye nuestra maduración y nuestra libertad” (Victor Frankl)

### DECÁLOGO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1- Identificar y conocer las propias emociones
- 2- Relativizar los problemas de manera realista
- 3- Regular las emociones desde la conciencia
- 4- Potenciar las emociones positivas (hacer las cosas que hagan sentirse bien)
- 5- Afrontar las emociones negativas buscando solución
- 6- Abordar la vida desde la tranquilidad. Aprender a relajarse
- 7- Buscar el sentido de la vida. Practicar la meditación
- 8- Aprender a perdonar
- 9- La fortaleza emocional está dentro de ti: No busques fuera
- 10- Empatía emocional, escucha activa y respeto son básicos en la relación de ayuda