

Reportaje

Las influencia de las emociones en la salud física

Psic. Cliserio Rojas Santes

Desde hace tiempo se habla del papel que juegan las emociones y los sentimientos en el origen, desarrollo y curación de las enfermedades: conductas relacionadas con la salud, influjo de nuestros estados psicológicos, características personales y modos de afrontar las dificultades.

Emociones y sentimientos

Es útil distinguir entre la emoción y el sentimiento. Emoción y sentimiento casi se utilizan como sinónimos en el lenguaje coloquial e incluso en el lenguaje científico, sin embargo, hay diferencias.

La emoción puede ser definida como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte; las emociones son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implican una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser ir de algunos segundos a varias horas.

En cuanto a la definición de sentimiento, uno de los investigadores más reconocidos sobre las emociones, Richard. S. Lazarus, sugiere la teoría de incluir sentimiento en el marco de las emociones, ya que éstas se conciben en sentido muy amplio. Es decir, Lazarus considera sentimiento y emoción como conceptos interrelacionados, en el cual el concepto emoción englobaría al sentimiento. Por ello Lazarus define sentimiento como el componente subjetivo o cognitivo de las emociones, es decir, la experiencia subjetiva de las emociones. En otras palabras, la “etiqueta” que la persona pone a la emoción. Hay emociones que nos inspiran a crear o a compartir, tal es el caso de el amor y la amistad, pero también hay emociones que nos llevan a pensar en todo lo contrario, como la ira, el miedo y la tristeza.

Las emociones son reacciones psico-fisiológicas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). Además, desde un punto de vista psicológico, emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se suscitan en todos los individuos de las más diversas culturas, poseen un sustrato biológico considerable, son esencialmente agradables o desagradables, nos activan y forman parte de la comunicación con los demás y a su vez, pueden actuar como poderosos activadores de la conducta.

El estrés y emociones

Es importante distinguir dos componentes del estrés:

- el estresor: hace referencia a cualquier agente externo o interno causal primariamente de estrés.
- la respuesta de estrés, que se refiere a un mecanismo de activación fisiológica y de los procesos cognitivos que favorece una mejor percepción y posterior evaluación de las situaciones y sus demandas, así como a un procesamiento más rápido y eficaz de la información disponible con la consiguiente búsqueda de soluciones y consecuente selección de las conductas adecuadas para hacer frente a la situación.

Frente al estrés, las emociones tienen diferentes funciones: adaptativa, social, motivacional, entre otras.

Función adaptativa. Consiste en preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Algunas correspondencias entre la emoción y su función son las siguientes: miedo-protección; ira-destrucción; alegría-reproducción; tristeza-reintegración; confianza-afiliación; asco-rechazo; anticipación-exploración; sorpresa-exploración.

Función social. Las emociones son parte de la interacción social, ya que nuestra comunicación siempre estará influida por la expresión o represión de nuestras emociones; la expresión de las emociones es saludable y beneficiosa, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición, como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social para la persona afectada; a veces es necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales porque podrían alterar las relaciones sociales y afectar la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social.

Función motivacional. La relación entre emoción y motivación es estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada.

Emociones y salud

De todas las emociones básicas nos detenemos sólo en el miedo, la tristeza y la ira, ya que son las que más influyen en la aparición de patologías y enfermedades. Estas emociones en algunas ocasiones se manifiestan en formas patológicas: la ansiedad, la depresión y la ira persistente.

Miedo. La patología del miedo se manifiesta en trastornos por ansiedad, que están relacionados con una respuesta de ansiedad desproporcionada e irracional ante un peligro inexistente. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicósomáticos.

Tristeza. Tradicionalmente se le ha considerado como una de las emociones desagradables, aunque no siempre se puede decir que es negativa. Sobre ella existe gran variabilidad cultural, e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla. No obstante, la tristeza-depresión, al igual que cualquier otra emoción, tiene una función filogenética adaptativa para recabar la atención y el cuidado de los demás, constituir un modo de comunicación en situaciones de pérdida o separación, o ser un modo de conservar “energía” para poder hacer frente a ulteriores procesos de adaptación.

Ira. La ira es considerada una emoción negativa por la mayoría de los teóricos de la emoción, debido a las condiciones que evocan la emoción, ya que suele ser evocada por acontecimientos aversivos. Pero también, la ira se puede calificar como positiva o negativa cuando es entendida desde el punto de vista de sus consecuencias adaptativas, dependiendo del resultado de una situación particular.

Emociones y enfermedades

Se han estudiado diferentes formas de influjo entre las emociones, “negativas”, es decir que nos provocan “displacer”, y diferentes patologías en su inicio, desarrollo y mantenimiento.

Los expertos subrayan en particular los influjos de las emociones en el cáncer, la infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), los trastornos cardiovasculares, los trastornos dermatológicos, los trastornos endócrinos, los trastornos gastrointestinales, las enfermedades neurológicas, los trastornos respiratorios y los trastornos reumatológicos.

Las investigaciones recientes afirman que las emociones positivas potencian la salud, mientras que las emociones negativas tienden a disminuirla. En los efectos emocionales negativos es más probable desarrollar enfermedades relacionadas con el sistema inmune, o adquirir determinados hábitos poco saludables, que a la larga pueden minar la salud, en cambio, las emociones positivas, como la alegría, ayudan a mantener, e incluso recuperar, la salud.