

Salud emocional

Psic. Victoria Molina

En las últimas décadas ha habido un giro en el **modelo de salud**; ya no se le define como “ausencia de enfermedad”, ahora se le considera como **algo que tenemos que desarrollar** y no como algo que tenemos que conservar. Cuando las personas se refieren a la salud, generalmente piensan sólo en los aspectos físicos; es muy raro que se consideren otros factores. Hoy se reconoce que la salud humana es un complejo proceso de adaptación en el que confluyen factores biológicos, psicológicos (cognitivos, emocionales), sociales y espirituales.

En nuestros días, ya no es tan desconocido **el papel que juegan las emociones** en la concepción de la salud integral y, desde luego, en el desarrollo de las enfermedades. Hemos escuchado muchas veces que un alto porcentaje de las enfermedades tienen un origen psicosomático. Se sabe, también, que las características de personalidad, el manejo de las emociones y la manera de lidiar con el estrés, conflictos, fracasos, frustraciones, etc. pueden potenciar o desarrollar diversas patologías.

La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Y **salud mental** como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Dicho de otra manera, la salud mental **es un estado de bienestar psicológico y emocional** que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y emocionales para desempeñarse con éxito en la vida.

Y si la salud emocional se refiere al manejo adecuado de las emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos, y todo esto es lo que determina, entre otras cosas, la forma de verse a sí mismo, de sentirse consigo y con los demás, será también el equivalente de la salud mental mencionada. De hecho, gran parte de los autores utilizan los términos de **salud mental y salud emocional como sinónimos**, mismos que se pueden conjuntar en “**salud psíquica**”.

Para una mejor comprensión del tema, es prudente hacer una breve mención de lo que son las emociones. Las **emociones** son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario, aunque no siempre seamos conscientes de ello; generan cambios en la esfera afectiva, la fisiológica, la cognitiva y la conductual. Surgen ante diversas situaciones/estímulos (las más notorias son las que implican peligro, dolor, pérdida, etc.) y nos preparan para poder **dar una respuesta adecuada a dicha situación**. Se habla, generalmente, de emociones positivas y negativas; esto no quiere decir que existan emociones buenas y malas en sí mismas, lo que implica es la traducción que hace la persona de cada emoción: si es agradable o desagradable; por tanto, dependerá de la evaluación que se haga del estímulo, es decir, del significado que se le dé a éste y de la respuesta de afrontamiento que se genere. La percepción de las circunstancias está condicionada por la cultura y los recuerdos (conscientes o inconscientes), de acuerdo a la forma como el cerebro los haya clasificado: “buenos” o “malos”; y su parecido con lo que se está percibiendo en el momento, va a condicionar en gran parte

el manejo de esas emociones. Dependiendo de la percepción, puede surgir una respuesta inadecuada, por ejemplo, permanecer enojado o triste, aunque haya desaparecido el estímulo inicial, con el consiguiente desgaste que se manifestará en forma de trastorno de la salud, física y mental. Y, por el contrario, cuando la respuesta es adecuada, la persona logra reforzarse de manera integral.

Se puede afirmar que las emociones positivas están asociadas con cierta **inmunidad a la enfermedad física** y con recuperaciones más rápidas, mientras que en el lado opuesto existe un efecto de las emociones negativas sobre la aparición y desarrollo de una enfermedad.

Estar psíquicamente sano es mucho más que estar libre de depresión, ansiedad, estrés o cualquier otro problema psicológico. La **salud mental** y emocional implica la presencia de **características positivas como autoconfianza, buena autoestima, capacidad para lidiar con el estrés y recuperarse de la adversidad, gusto por la vida, capacidad para reír y divertirse, capacidad para construir y mantener relaciones satisfactorias, flexibilidad para aprender cosas nuevas y adaptarse a los cambios**, entre otras. Estas características permiten participar en la vida a través de actividades significativas y relaciones sólidas. Además, ayudan a hacer frente a los retos y tensiones de la vida diaria. Se ha comprobado que las personas con buena salud emocional tienen una gran capacidad para recuperarse de la adversidad, el trauma y el estrés, lo que se conoce como *resiliencia*.

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto **amplían los recursos intelectuales, físicos, psicológicos y sociales** de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan adversidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos.

Las emociones positivas, como se mencionó anteriormente, son aquéllas en las que predomina la valencia del placer o bienestar; pero además, permiten **cultivar las fortalezas y virtudes personales**, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Otra de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales.

Estados emocionales positivos, como la alegría o el interés, combaten los efectos de las emociones negativas (que impiden el crecimiento psicológico o el mejoramiento de la salud física o mental). Lo que significa, también, que mientras que las emociones negativas limitan el repertorio de pensamiento-acción de una persona, las positivas lo amplían.

Para Martin Seligman, destacado autor en este campo, **las fortalezas humanas** tienen gran importancia para la salud emocional. Él menciona que poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas que actúan como barreras contra la enfermedad; entre éstas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir, entre otras.

Fortalezas y virtudes se relacionan directamente con el bienestar psíquico y físico, ayudando también a **encontrar el sentido de vida**. El logro de sentido se asocia positivamente a la percepción y vivencia de libertad, responsabilidad y autodeterminación, cumplimiento de metas vitales, visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo; la autorrealización. Por todo esto, se puede decir que un componente crítico de la salud mental incluye la convicción y el sentimiento personal de que la vida tiene sentido.

Según Seligman, se distinguen tres tipos de emociones positivas, relacionadas con la felicidad: las relativas al pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad), las relativas al presente (alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez) y las relativas al futuro (esperanza, fe, confianza y seguridad). Merece la pena hablar un poco más de esto.

Las **emociones positivas asociadas al pasado** se generan y/o fortalecen mediante la superación de la creencia de que estamos determinados por el pasado, y mediante el ejercicio de la gratitud, el arrepentimiento y el perdón, actitudes que parecen fundamentales para la resolución positiva de crisis existenciales relacionadas con experiencias traumáticas pasadas o a pesar de ellas. Parecen buenos recursos para afrontar positivamente situaciones existencialmente críticas el perdón por el mal o daño padecidos, el arrepentimiento por los ocasionados y la gratitud por los aspectos positivos que la existencia sigue conservando a pesar de la experiencia negativa. Y en tal medida, integrar el pasado en el presente, permite una perspectiva de futuro optimista.

En cuanto al **presente**, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante el disfrute de placeres y gratificaciones, que se corresponden con la distinción de Seligman entre lo que podríamos denominar metas hedonistas y metas *eudaimónicas*; esto es, respectivamente, placer y gratificación, que distinguen la aspiración a una buena vida (hedonia) o a una vida buena (eudaimonia). Los placeres son lo que él denomina sensaciones crudas: éxtasis, emoción, deleite y similares. Se relacionan con la experiencia sensorial y las emociones a ellas directamente ligadas, orientadas a un saciar biológico. Las gratificaciones son actividades en las que una persona se involucra absolutamente, hasta el punto de perder la noción del tiempo y del espacio (estar inmerso en un estado de flujo o en estado de mindfulness) y se relacionan con el ejercicio de fortalezas y virtudes, orientándose al crecimiento psicológico.

En relación con el **futuro**, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante un estilo de atribución optimista y una actitud de esperanza, recursos que facilitan encarar las situaciones por venir y las consecuencias de la resolución de la crisis con expectativas positivas, de superación, crecimiento y maduración personal.

Como podemos apreciar, el enfoque de la salud ya no se centra exclusivamente en tratar los desórdenes físicos y/o psíquicos, sino también en **promocionar y fortalecer lo que de saludable, positivo y adaptativo** hay en todo ser humano, desde el punto de vista cognitivo, emocional y comportamental. Se incrementa el interés por las fortalezas y no sólo las debilidades de las personas, por la salud integral y no sólo la patología, por los potenciales y no sólo las carencias.

En conclusión, hay suficientes datos para afirmar que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar. Se puede decir, también, que en todo desbalance o enfermedad existe un conflicto interno no concientizado, por tanto, la necesidad de armonizar el desequilibrio emocional. Moraleja: **la salud emocional/mental/psíquica debe cuidarse** al igual que se cuida la salud física