

# ¿Cómo afectan las emociones a nuestra salud?

REDACCIÓN SENIOR 50 02/03/2021



**Las emociones** son la mayor fuente de información que podemos obtener sobre nosotros mismos. Hablan de nuestra historia y del modo en el que nos relacionamos con todo lo que nos rodea.

Técnicamente, las emociones son reacciones fisiológicas que notamos en nuestro propio cuerpo. En nuestro día a día las emociones van irrumpiendo en nosotros y nos avisan de lo que está sucediendo. Son, por lo tanto, elementales y necesarias para poder sobrevivir, nos ayudan a formar el significado que le damos a las cosas y a **descubrir cuáles son nuestras necesidades**.

Las emociones **son completamente subjetivas** ya que, aunque todos hayamos experimentado alguna vez, por ejemplo, **la tristeza**, en realidad no podemos saber exactamente cómo han sentido esa misma emoción otras personas. Aunque en su esencia todos experimentamos algo parecido, la realidad es que son únicas y personales para cada uno de nosotros.

Otra característica muy importante que tienen las emociones es que nos preparan para actuar y **regulan nuestro comportamiento**. Dependiendo de lo que sintamos haremos una cosa u otra.

### ¿Existen emociones positivas o negativas?

Existe la creencia popular de que hay **emociones positivas** (como la alegría) y **emociones negativas** (como la tristeza o **el miedo**). Hoy trataremos de acabar con esta presunción errónea: las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles y necesarias.

Todas las emociones nos ofrecen información valiosa. Algunas son más agradables de sentir porque proceden de situaciones amables. Por ejemplo, si **sentimos alegría** tras pasar una tarde de risas y encuentro con buenos amigos. Otras emociones no son tan placenteras. Por ejemplo, cuando un familiar está muy enfermo y sentimos miedo. En ambos ejemplos, las emociones nos están informando correctamente del impacto que la realidad tiene en nosotros.

Por lo tanto, un modo más correcto de valorar las emociones sería hablar de **emociones adaptativas o no adaptativas**.

Es decir, una misma emoción puede ser, en un momento, adaptativa, porque nos ayuda a responder correctamente a lo que sucede. O puede ser desadaptativa porque no nos ayuda, sino que nos aleja de la realidad.

Un modo claro de verlo es con el siguiente ejemplo: cuando alguien muy importante y querido fallece lo habitual, entre otras muchas emociones, es sentir tristeza. Sentir tristeza tiene sentido, nos impulsa a buscar consuelo, nos ayuda a reponernos y a seguir adelante. Entonces, ¿cuándo sería una emoción desadaptativa? Cuando, en este mismo ejemplo, la persona que ha perdido a alguien muy importante sienta una inmensa alegría tras el fallecimiento. En esta circunstancia la emoción no le está ayudando, pues, aunque sea agradable sentir alegría, en ese momento no le permite **conectar con la realidad**.

Este ejemplo ilustra muy bien cómo emociones que son desagradables, sin embargo, son tremendamente útiles y necesarias.

Un modo de fomentar nuestra **salud emocional** es ser consciente de lo que sentimos y analizar si la emoción presente es adecuada o no. Las emociones saludables o adaptativas serán aquellas que nos preparan para lo que estamos viviendo.

## ¿Cómo pueden afectar a nuestra salud?

El modo en el que escuchamos, analizamos y manejamos nuestras emociones determinará como afectan a nuestra salud. Cuando hablamos de salud, nos referimos tanto a la salud física, desarrollando enfermedades o dolencias asociadas a esa mala gestión emocional; y a la salud mental, por ejemplo, experimentando ansiedad, depresión u otras dificultades psicológicas.

Existen cuatro maneras para saber si **las emociones nos pueden afectar negativamente**:

1. **Cuando se evitan las emociones.** Esto sucede cuando la persona no es realmente consciente de lo que siente. Es decir, la persona directamente no las nota.
2. **Cuando no se saben expresar las emociones.** Cuando la persona no es capaz de expresar cómo se siente o qué necesita.
3. **Cuando hay una falta de regulación emocional.** Las emociones se experimenten de manera muy intensa o de manera muy débil.
4. **Cuando hay heridas emocionales.** Aquí estamos hablando de los conocidos "traumas". Dicho en otras palabras, situaciones del pasado que nos hicieron experimentar emociones que se han quedado enganchadas en nosotros y que ahora se activan en momentos inadecuados y no somos capaces de gestionar.

Greenberg, psicólogo canadiense experto en procesamiento emocional, afirmó una vez que *"las emociones son nuestras mejores aliadas y, en ocasiones, nuestros peores enemigos"*. Aprender a convivir con ellas y convertirlas en "aliadas" es una tarea que está al alcance de todos y que nos puede ayudar a vivir de un modo mucho más gratificante.