

Emociones y salud

Partes: [1](#), [2](#)

1. [Resumen](#)
- 2.
3. [Desarrollo teórico](#)
4. [Conclusiones](#)
5. [Bibliografía](#)

EMOTIONS AND HEALTH

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito establecer la relación desde un punto de vista teórico-reflexivo, entre las emociones y la salud del organismo humano. Se fundamenta en los principios de la neurociencia y en especial de la neuroafectividad, tomando en cuenta los factores subjetivos de la personas, para evaluar los acontecimientos ambientales, las conexiones entre el sistema límbico y la corteza frontal, las habilidades y recursos con lo que cuenta el organismo para afrontar las demandas ambientales. Se apoya en los postulados de Goleman (2006), (2003), (1999), Palmero Y Fernández- Abascal (1999). Se concluye la necesidad de buscar nuevas estrategias y enfoques que le permitan al hombre hacer frente a las crecientes demandas que se dan en el entorno y la necesidad de un cambio emocional que favorezca la salud y en consecuencia una calidad de vida optima.

Palabras Claves: Neurociencia, emociones positivas, emociones negativas.

ABSTRACT

The present work aims to establish the relationship from a theoretical point of view, thoughtful, between emotions and health of the human body. It is based on the principles of neuroscience and particularly the neuroafectividad, taking into account the subjective factors of the people, to assess environmental events, connections between the limbic system and frontal cortex, the skills and resources with which the body to cope with environmental demands. It relies on the tenets of Goleman (2006) (2003) (1999), palms, and Fernández-Abascal (1999). The conclusion is the need to seek new strategies and approaches that allow the man to cope with the increasing demands that occur in the environment and the need for change that promotes emotional health and therefore an optimal quality of life.

INTRODUCCIÓN

Las emociones se han estudiado por el papel adaptativo que han jugado a través de la evolución del hombre. Gracias a las emociones se produce una activación que proporciona la energía necesaria para responder, rápidamente, a un estímulo que atente al bienestar físico o psicológico, permitiendo así, la supervivencia. De esto se deduce que no hay emociones buenas, ni malas y que la forma en que son percibidas dependen de la personalidad del de cada quien.

Civilizaciones antiguas, ya le daban una importancia crucial a las emociones y a la forma como los seres humanos reaccionaban a los estímulos ambientales, incluso llegaron a relacionar ciertos estados emocionales con enfermedades y elementos de la naturaleza como el fuego, la madera, el agua, el metal y la tierra.

Cada elemento iba relacionado con una enfermedad y con una emoción determinada. Así por ejemplo, las personas pertenecientes al elemento metal, suelen sufrir de enfermedades respiratorias y las emociones predominantes que desencadenan estas patologías son la melancolía, la tristeza y la depresión.

(Dr.Sarmiento, 2008, Coordinador del Instituto de Medicina China de Maracaibo).

La Medicina y en especial la Psicología, tardaron años para aceptar que los tipos de personalidad, las emociones, la forma de controlarlas y la salud, estaban íntimamente relacionadas, rompiéndose el dualismo que se mantuvo durante mucho tiempo entre la mente y cuerpo.

En los últimos años, se ha descubierto que las emociones pueden ser, también, perjudiciales para la salud, influyendo en la contracción de ciertas enfermedades, perdiendo, en este sentido, su valor adaptativo.

Finalmente se empieza a aceptar que disturbios psicológicos leves o intensos pueden causar enfermedades en el cuerpo. Nuestros antepasados, la gente popular y las abuelas ya lo sabían: nos decían que la tristeza, la preocupación obsesiva y otros sentimientos podían dañar el corazón, provocar úlceras, arruinar el cutis y hacernos más vulnerables a las infecciones (Damasio, 1994).

Este vínculo entre las emociones y la salud, va mucho mas allá de que ciertas emociones, las negativas, hagan más vulnerables a las personas a contraer una enfermedad, o que otras emociones, las positivas, favorezcan la recuperación de una dolencia. Con esto, se está estableciendo la relación mente/cuerpo.

Esto trae consigo todo un cambio en el tratamiento de enfermedades, ya que ahora se deberán tomar en cuenta, como relevantes, los factores psicológicos de las personas enfermas, para así intervenir sus emociones con el objetivo de

Las emociones, según recientes estudios, entre ellos los referidos por Goleman (2006) están claramente relacionadas con estructuras cerebrales que incluyen el sistema limbico y la corteza cerebral, en especial el neocortex. En sus estudios Goleman, junto a otros investigadores, hace referencia a la plasticidad cerebral, en la cual se establece la capacidad que tiene el cerebro de adaptarse a través de nuevas conexiones sinápticas, a patrones conductuales y emocionales diferentes a los que ya se tenían. Con esto, se pone de relieve que el hombre es capaz de gestionar y controlar sus emociones, a través de esa práctica también puede mejorar su salud y ser mucho más feliz.

DESARROLLO TEÓRICO

Partes: [1](#), [2](#)

[Página siguiente ►](#)