

## El Portal de Inteligencia Emocional



### Entrevista realizada a M. Cruz Molina Garuz



Doctora en Medicina y Master en Promoción y Educación para la Salud. Profesora Titular de la Universidad de Barcelona.

Docente e investigadora en temáticas de Educación para la salud. Directora del Postgrado en Pedagogía, Infancia y Enfermedad de la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona.

Participa en el Postgrado de Educación emocional, impartiendo docencia y tutorizando proyectos sobre emociones y salud.

Participa en proyectos de investigación sobre la atención psicoeducativa al niño o adolescente con enfermedad crónica.

Ha publicado en libros y revistas sobre diferentes temáticas de educación para la

salud y sobre la atención al niño y adolescente con enfermedad y su familia.

Su e-mail: [cmolina@ub.edu](mailto:cmolina@ub.edu)

#### 1.- ¿Cómo afectan las emociones a nuestra salud?

Las emociones pueden afectar de forma positiva o negativa la salud, puesto que inciden en nuestro bienestar físico y mental aumentándolo o reduciéndolo. Existen investigaciones que corroboran la asociación entre estados emocionales y enfermedades.

Los estados emocionales son procesos que activan y ponen en marcha mecanismos de adaptación psicológica y fisiológica, y nos preparan para una respuesta cognitiva, verbal o motriz ante una situación determinada que nos inquieta o satisface. Cuando el estímulo que provoca esta cadena de reacciones se vive como amenaza y sobrepasa las posibilidades de adaptación de nuestro organismo, se pueden desencadenar una serie de alteraciones que desequilibran el buen funcionamiento orgánico.

No podemos olvidar que la emoción depende de la valoración que se hace a nivel individual de una situación, por lo que se trata de un juicio lleno de subjetividad. Un suceso se vive de forma diferente según factores personales, sociales y culturales, con lo cual puede generar emociones distintas en distintas personas y en distintos momentos. Cuando una situación se vive como estresante, se inicia un proceso adaptativo que genera respuestas en diferentes órganos, activadas por el sistema nervioso vegetativo (taquicardia, sequedad de boca, inmovilidad muscular...), que se recuperan en cuanto cesa la situación estresante, con el fin de mantener la homeostasis o equilibrio funcional. Cuando no se produce la recuperación porque se mantiene la situación, es muy intensa o se da con mucha frecuencia, aumenta la liberación de neurotransmisores en el sistema nervioso, ejerciendo una acción negativa sobre el sistema hormonal e inmunológico. La consecuencia es una disminución de la capacidad defensiva del organismo y por tanto mayor vulnerabilidad hacia la enfermedad.

## **2- ¿Cuáles son las enfermedades más relacionadas con el déficit de bienestar emocional?**

La investigación permite establecer asociaciones entre emociones negativas y numerosas enfermedades, aunque podemos destacar los trastornos de ansiedad, la depresión, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos y el asma. Por ejemplo, la ira y la hostilidad mantenidas o frecuentes, pueden incidir en la aparición de enfermedades del corazón; la represión de la expresión de las emociones se ha mostrado favorecedor de algunos tipos de cáncer; y, el asma puede ser desencadenado por ciertos estados emocionales intensos y desagradables, sobretodo en la infancia y adolescencia. Sin embargo, es importante tener en cuenta que cualquier problema de salud se origina por un conjunto de factores que interactúan entre sí, sin poder establecer, en ningún caso, una relación de causa efecto con ninguno de ellos de forma individual. De este modo, las experiencias emocionales pueden representar un factor de riesgo o de protección frente a la enfermedad, según el caso, tanto en su génesis, como en su evolución o en su resolución.

## **3.- ¿Cómo podemos prevenir este tipo de enfermedades?**

La prevención de la enfermedad siempre consiste en evitar o reducir los factores de riesgo o potenciar los factores de protección. La adopción de estilos de vida saludables contribuye en gran medida a evitar la aparición de problemas de salud. En relación con las emociones, la reducción de situaciones estresantes, o bien el control de las respuestas fisiológicas, y el afrontamiento, pueden contribuir a la prevención. Por otro lado, la competencia emocional es un claro factor de protección respecto a la salud que conviene potenciar. Es necesaria la educación que posibilite la adquisición de estrategias que faciliten la gestión adecuada de las emociones, capaciten para saber identificar los factores determinantes de la salud, entre ellos los emocionales, y

afrontar las situaciones adversas centrándose no sólo en las dificultades sino también en las posibilidades y oportunidades.

#### **4.- Y, en nuestro día a día y, a nivel individual, ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor y vivir más felices?**

Hay muchas maneras de afrontar la vida y de vivirla. A veces se valoran las pequeñas cosas sólo cuando no se tienen (en realidad no son pequeñas, si realmente pensamos en lo importantes que son). Es preciso tomar conciencia de la necesidad que tenemos de experimentar emociones positivas, y favorecer las situaciones que las generan.

La rapidez con la que dejamos pasar el tiempo no nos permite disfrutarlo. Una buena dosis de tranquilidad (recrearnos mejor en lo que nos satisface), de buenas relaciones interpersonales (facilita la expresión emocional) y de buen humor, puede contribuir en gran medida a hacernos más felices.

#### **5.- Desde el punto de vista sanitario, ¿qué soluciones se están dando o deberían de darse para combatir este tipo de enfermedades que afectan cada vez a más personas?**

En la actualidad la salud y la enfermedad se contemplan como dos procesos biopsicosociales. Eso significa, que tanto el tratamiento como la prevención se enfocan atendiendo a todas las necesidades de la persona de forma global. La asistencia sanitaria intenta dar respuesta mediante la aplicación de los avances diagnósticos y terapéuticos para identificar de forma temprana la enfermedad, aunque también está incorporando la acción de profesionales no médicos en los servicios sanitarios (psicólogos, psicopedagogos, etc), para atender las repercusiones psicosociales de la misma. De este modo, y, con una atención cada vez más humanizada, se contribuye al bienestar y la calidad de vida en situación de enfermedad. Podemos decir que para combatir las enfermedades el mejor modo es la prevención, puesto que la mayor morbilidad en nuestro medio, está producida por enfermedades crónicas como consecuencia de los estilos y las condiciones de vida. La promoción y educación para la salud, bien aplicadas, tienen un papel muy importante en este aspecto.

#### **6.- Desde el mundo científico. ¿Qué avances se están produciendo en este sentido?**

La ciencia biomédica y biotecnológica se está desarrollando a ritmos muy acelerados. Aportan importantes conocimientos sobre las causas, los procesos de enfermar y las formas efectivas de diagnóstico y tratamiento. Estos avances permiten reducir la mortalidad y aumentar la esperanza de vida de las enfermedades crónicas. Sin embargo, se requieren mayores inversiones en investigación y asistencia que tengan como objetivo incidir en la mejora de la calidad de vida, para seguir con el lema de la OMS de “poner vida a los años” además de “años a la vida”. El sufrimiento, el malestar y la experiencia emocional negativa son aspectos todavía poco contemplados si tenemos en

cuenta su importancia. En este aspecto la investigación psiconeuroinmunológica está aportando resultados de gran relevancia. El reto está todavía en poder establecer evidencias científicas consistentes de las relaciones entre las emociones positivas y la salud. Cuando llegue ese momento, sí que experimentaremos muy buen humor.