

De qué hablamos cuando hablamos de «bienestar emocional»

ESPERANZA DONGIL COLLADO

AVANCE

Desde que la OMS incluyera el bienestar en su ampliación del concepto de salud, los esfuerzos por comprenderlo y describirlo han sido notorios. En este artículo se parte de su origen filosófico hasta llegar a definiciones y orientaciones actuales, donde se entrecruzan conceptos como autonomía, competencia, coherencia...

Respecto a la relación entre bienestar y salud física y mental, a la luz de los datos disponibles, la evidencia empírica sobre la relación entre las emociones y la salud física y mental queda fuera de toda duda. Una alta emocionalidad negativa favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, artritis, diabetes, osteoporosis, Alzheimer y algunos tipos de cáncer. También se ha encontrado que las personas con altos niveles de estrés o depresión son más vulnerables al desarrollo de infecciones. Otros estudios han mostrado que la emocionalidad positiva reduce el riesgo de infarto, y puede incrementar la esperanza de vida. De la misma manera, diversas investigaciones han señalado que las emociones positivas como el optimismo tienen un efecto amortiguador del estrés y la reactividad

cardiovascular. Una matización importante: el optimismo que defiende la psicología positiva no tiene nada que ver con el extendido movimiento americano de «pensamiento positivo» del siglo pasado, que defendía que si pensamos en positivo las cosas saldrán bien, etc.

Con un enfoque más práctico, existen habilidades que pueden hacer aumentar el bienestar emocional. Serían cuatro: saber identificar y expresar nuestros sentimientos; conocer cómo influyen las emociones sobre nuestros pensamientos; ser capaces de dar sentido a lo que estemos sintiendo; y regular nuestras emociones. También existen seis estrategias de regulación emocional; tres que aumentan los síntomas de ansiedad y depresión (evitación, rumiación y supresión) y tres que los reducen (aceptación, reevaluación y solución de problemas). Asimismo, las técnicas de reestructuración cognitiva sirven para detectar pensamientos distorsionados y para reinterpretarlos de manera más realista, de modo que la próxima vez que pienses algo parecido a: «Seguro que sucede, será terrible, no podré hacer nada, nadie me ayudará», piensa acto seguido que 1) muy posiblemente estás sobrevalorando la probabilidad de que suceda lo que temes; 2) magnificando la severidad del evento; 3) infravalorando tus propios recursos para afrontar el problema; y 4) subestimando la posibilidad de recibir ayuda.

Para concluir, cabe recordar que el interés por conocer qué son las emociones, para qué sirven y qué función cumplen en nuestras vidas, ha hecho posible reunir una serie de conocimientos prácticos que pueden aprenderse y entrenarse.

Leer el artículo completo

