



La conexión entre la mente y el cuerpo:

cómo tus emociones afectan tu salud.

Martha Hahmann

Índice

¿Qué es buena salud emocional?

3

En los jóvenes:

4

En los adultos:

5

¿Cómo pueden mis emociones
afectar mi salud?

7

¿Porqué mi médico necesita
saber acerca de mis emociones?

10

¿Cómo puedo mejorar
mi salud emocional?

12

Ejemplos de tolerancia

16

Glosario

18

¿Qué es buena salud emocional?

Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Han aprendido maneras saludables para afrontar el **estrés** y los problemas que forman parte de una vida normal. Se sienten bien consigo mismas y tienen relaciones sanas.



Sin embargo, pueden ocurrir situaciones en la vida que **perturben** la salud emocional, provocando sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Existen presiones biológicas (el crecimiento), sociales y psicológicas durante la pubertad.

En los jóvenes:

- Falta de valores.
- Falta de ideales.
- Tener problemas en la escuela (malas calificaciones, problemas de comportamiento, faltas de respeto).
- Falta de **integración** a un grupo.
- Falta de madurez intelectual.
- Falta de madurez social.
- La muerte o enfermedad de uno de los padres o seres queridos.

En los adultos:

- Perder el trabajo por causa ajena a su desempeño
- Tener un hijo que se va o que regresa a la casa
- Estar de duelo por la muerte de un ser querido
- Divorciarse o casarse
- Sufrir una lesión o una enfermedad
- Ser promovido en el trabajo
- Tener problemas de dinero
- Mudarse a una casa nueva
- Tener un bebé



Ahora, te preguntarás... ¿por qué me interesa conocer los problemas de los adultos? Muy sencillo. Los valores y los ideales provienen principalmente de tu hogar. Si dentro de tu hogar alguno de tus padres o hermanos mayores está pasando por un problema, es muy probable que se refleje en su salud o humor. Y esto te puede afectar a ti y en general a toda la familia. Por ello es bueno percibir la situación especial, entenderla y ayudar en los momentos que se necesita. Así mismo, te ayudará a ser comprensivo/a y aumentar tu madurez emocional.



¿Cómo pueden mis emociones afectar mi salud?

Tu cuerpo responde a la manera en que piensas, sientes y actúas. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando estás estresado, ansioso o enojado, tu cuerpo tratará de “decirte” que algo no anda bien. Por ejemplo, sentirse cansado luego de una discusión, presión arterial elevada o una úlcera estomacal podrían desarrollarse después de un evento particularmente estresante.

Los siguientes síntomas pueden ser evidencia de que la salud emocional está deteriorándose.



- Dolor de espalda.
- Cambio de apetito.
- Dolor en el pecho.
- Estreñimiento o diarrea.
- Resequedad en la boca.
- Cansancio excesivo e incontrolable.
- Dolores de cabeza.
- Presión arterial (sanguínea) elevada.
- Insomnio (dificultad para dormir).
- Mareos.
- Palpitaciones, es decir, una sensación de que tu corazón late aceleradamente.
- Sensación de “falta de aire”.
- Tensión en el cuello.
- Sudar.
- Malestar estomacal.
- Subir o bajar de peso.

La mala salud emocional puede debilitar el sistema inmune haciendo que te den más resfriados y otras infecciones durante épocas emocionalmente difíciles. Además, cuando uno se siente estresado, ansioso

o perturbado, puede olvidar cuidar de su salud como debiera. Bajo estrés a la persona se le puede olvidar cumplir con hábitos simples como comer adecuadamente (sano) o “pensar” que no tiene tiempo para hacer ejercicio. Abusar del alcohol, tabaco u otras drogas también puede ser señal de una salud emocional deteriorada. Si observas a un amigo que le gusta beber alcohol, es probable que ese medio sea su escape de algún problema en casa. Ayúdalo preguntándole el por qué o consulta con un adulto para orientarte en cómo ayudarlo.



¿Por qué mi médico necesita saber acerca de mis emociones?

Puedes no estar acostumbrado a hablar con tu médico sobre tus sentimientos o sobre los problemas de tu vida personal. Siempre recuerda, el médico no puede darse cuenta que estás estresado, ansioso o perturbado simplemente con mirarte. Es importante ser honesto con tu médico, si tienes estos sentimientos.

Primero, el médico tendrá que asegurarse de que otros problemas de salud no están causando los síntomas físicos. Si los síntomas no son por causa de problemas de salud, tú y el médico pueden ocuparse de las causas emocionales de esos síntomas. El médico puede sugerirte maneras de tratar síntomas físicos, mientras ambos cooperan para mejorar la salud emocional.

Si tus sentimientos negativos no desaparecen y son tan fuertes que te impiden disfrutar la vida, es sumamente

importante que hables con tu médico, puedes tener lo que los médicos llaman depresión mayor. La depresión es una enfermedad médica, puede tratarse con asesoría psicológica individual, con medicamento o con ambos.



¿Cómo puedo mejorar mi salud emocional?

Primero, trata de conocer tus emociones y comprender por qué las tienes. Descifrar las causas de la tristeza, estrés y ansiedad en tu vida, pueden ayudarte a manejar tu salud emocional. Los siguientes consejos son útiles:

Expresa tus sentimientos de manera apropiada. Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad te están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos dentro de ti puede hacerte sentir peor. Está bien dejar que tus seres queridos conozcan cuando hay algo que te está molestando. Sin embargo, debes tomar en cuenta que tus familiares y amigos pueden no ser capaces de ayudarte a **lidar** con tus sentimientos apropiadamente.

En estos momentos, pídele a alguien que no esté **involucrado** en la situación —tal como tu médico

de familia, un **asesor** psicológico o un consejero espiritual— consejo y apoyo para ayudarte a mejorar tu salud emocional. Ahora piensa... ¿cómo afectan mis emociones a mi cuerpo? ¿Puedes pensar en un ejemplo?

Vive una vida balanceada. Trata de no **obsesionarte** con los problemas de la escuela y/o casa que puedan provocarte sentimientos negativos. Esto no significa que pretendas estar feliz cuando realmente te sientes deprimido, ansioso o triste. Es importante **lidar** con



estos sentimientos negativos pero también tratar de enfocarte en todo lo positivo de tu vida. Algunas investigaciones han demostrado que tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de vida y afectar positivamente la salud. También puedes buscar maneras para deshacerte de algunas cosas en tu vida que te hacen sentir estresado y abrumado. Organiza tu tiempo para hacer todo lo que disfrutas y mantener un buen balance en tu vida.

Esta semana puedes empezar un diario para conocerte mejor. Has oído decir: “Eso a mí sí me enoja”, y a otros: “Pero... por qué te va a enojar, si no es nada”. Cada persona es distinta y conocerse a sí mismo es muy importante. Lo que a uno le molestan a otro no. Es por eso que el respeto es muy importante, pues no sabes qué problemas tiene la otra persona en su hogar.

Desarrolla tolerancia ante la adversidad. Podríamos definir la tolerancia como la aceptación de la diversidad de opinión, de la diversidad social, **étnica**, cultural y religiosa. Aceptar que todos somos diferentes.

Tolerancia es la capacidad de escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de entender la vida de cada persona, de acuerdo a su **entorno**.

La tolerancia es entendida como respeto y consideración hacia lo diferente. Es una disposición de admitir en los demás, una manera de ser y de actuar distinta a la tuya. La tolerancia es una virtud de enorme importancia cuando hay adversidad o problemas.



Ejemplos de tolerancia

- Aceptar las creencias de amigos a pesar de mi formación religiosa, esto incluye cualquier religión, incluso **ateos** y **agnósticos**.
- Comprender y escuchar cuando alguien tiene problemas, más allá de que el motivo parezca insignificante.
- Aceptar los errores que cometen los hijos o padres e intentar comprenderlos.
- La democracia es un sinónimo de tolerancia, se acepta a los gobernantes como tales más allá de la elección personal.
- La tolerancia es aceptar la compañía de personas, más allá de su elección sexual.
- Respetar a las personas sin importar el color de su piel.
- Entender que todos tenemos los mismos derechos, más allá de nuestro país de origen.
- No discriminar a las personas por tener capacidades diferentes a las nuestras.
- La convivencia de diversas etnias en un mismo lugar.

- La tolerancia implica escuchar a los que tienen una opinión o visión distinta al resolver un conflicto

Calma tu mente y espíritu. Los métodos de relajación tal como la meditación son útiles para balancear las emociones. La meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas. Por ejemplo, puedes practicarla haciendo ejercicio, estirándote y respirando profundamente. Pídele consejo a tu médico de familia sobre métodos de relajación que te ayudarán a controlar la mente y el cuerpo.

Cuídate. Para tener buena salud emocional, es importante cuidarte teniendo una rutina regular para comer saludablemente, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para liberar la tensión acumulada. Evita comer en exceso y no abusar de las drogas o el alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas de salud y familiares.

Glosario

Agnósticos. Incrédulos, no religiosos.

Asesor. Persona de mayor conocimiento o experiencia que da consejo a otros.

Ateos. Que niegan la existencia de Dios.

Entorno. Ambiente, lo que rodea.

Étnica. Perteneciente a una nación, raza o comunidad humana definida por igualdades raciales, lingüísticas, culturales, etc.

Estrés. Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego una diversidad de mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante.

Integración. Hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo.

Involucrado. Que forma parte de algo o de una situación.

Lidiar. Luchar, pelear, batallar.

Obsesionarte. (Obsesionar) Fijar una idea en la mente.

Perturben. (Perturbar.) Trastornar o cambiar el orden o la quietud de algo o alguien.

Rutina. Costumbre, hábito de hacer las cosas por mera práctica sin razonarlas.

La conexión entre la mente y el cuerpo:

cómo tus emociones
afectan tu salud.

Martha Hahmann



1,568 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuente: <http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mind-body-connection-how-your-emotions-affect-your-health.html>