

Salud emocional

Reconocer sentimientos para lograr bienestar

Para acercarnos a una conceptualización de la salud emocional es necesario ubicarnos en el contexto de la salud holística o salud integral de la persona. La palabra 'holística' deriva del vocablo griego *holos*, que significa 'completo, entero'. La filosofía holística propicia la idea de que las distintas partes del todo se encuentran y conjugan de acuerdo con cierto orden u organización dinámica, y entiende al ser humano como una unidad de cuerpo, mente, espíritu, energía, sentimientos, vínculos, medioambiente, cultura, historia personal y todo aquello que lo conforma tal cual 'es'.

Desde este punto de vista, sólo puede entenderse el 'estar en salud' si en ese estado se encuentran interactuando, en un equilibrio dinámico, todos los planos del individuo y su contexto: cuerpo, mente, afectos, espíritu y relaciones. Cada elemento del conjunto posee sus propias características particulares, por lo que se podría distinguir una salud del cuerpo, de la mente, de las relaciones, del espíritu y de los afectos o emocional.

La salud del cuerpo nos cuenta de la capacidad de respuesta del organismo ante las exigencias vitales, la resistencia que puede oponerle a las enfermedades y la fuerza de recuperación que demuestra cuando las padece.

La salud de la mente se asienta en algunas capacidades: afrontamiento; identificación y resolución de problemas; adaptación a los cambios; conciencia de la responsabilidad por los propios actos y sus consecuencias; reconocimiento, aceptación e integración de los aspectos conflictivos; creatividad; optimismo; y autoestima positiva.

La salud de las relaciones se refiere a la capacidad para generar y sostener relaciones interpersonales satisfactorias.

La salud espiritual corresponde a la conciencia de trascendencia y finitud, estar en contacto con el sentido de la propia vida y desarrollar valores éticos alrededor de los cuales ordenar la propia conducta.

La salud emocional implica un manejo responsable del estado de ánimo, las emociones y los sentimientos, propios y ajenos, reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y orientándolos de acuerdo con valores. Integra los cuatro compo-

nentes básicos de la inteligencia emocional: autoconocimiento, autocontrol, empatía y asertividad.

El **autoconocimiento** implica la conciencia de:

- ◆ Uno mismo.
- ◆ Las propias emociones.
- ◆ El modo en que nuestras emociones nos afectan e inciden en nuestro comportamiento.
- ◆ Nuestras fortalezas y debilidades.

El registro de aquellas emociones y sentimientos que habitualmente experimentamos facilita nuestra participación consciente y activa en su manifestación. Esta toma de conciencia nos brinda la libertad de elegir la manera en la que vamos a expresarlas: la canalización que consideremos más adecuada, y afín con nuestros intereses. No se trata de reprimirlas sino de orientarlas hacia una forma asertiva de expresión. Esto colabora también con el desarrollo de una autoestima positiva.

El **autocontrol** nos ayuda a:

- ◆ Regular la oportunidad, intensidad y forma de expresión de aquellas emociones que experimentamos.

- ◆ Mantener la calma y la capacidad de razonamiento a la hora de enfrentar y resolver situaciones.

- ◆ Soportar la espera que requieren los diversos procesos.

- ◆ Tolerar la frustración si algo no se da de acuerdo a nuestras expectativas.

La **empatía** implica desarrollar



las capacidades de:

- ◆ Reconocer las emociones ajenas.
- ◆ Poder ponerse en el lugar del otro y hacer lo posible para mirar la realidad desde su punto de vista.
- ◆ Entablar nuevas relaciones sociales.
- ◆ Intimar.
- ◆ Generar y sostener vínculos



afectivos comprometidos.

- ◆ Establecer un clima afectivo y agradable con los que nos rodean.

La **asertividad** se refiere a las capacidades de:

- ◆ Poner límites sin agredir.
- ◆ Reconocer ante los demás las propias limitaciones y errores.

- ◆ Aceptar la responsabilidad por los propios actos sin excusarse o buscar afuera a los responsables.

- ◆ Pedir ayuda en caso de necesitarla.

- ◆ Enunciar con claridad deseos y necesidades.

- ◆ Reconocer y expresar, con tacto, cuidado y respeto, tanto los sentimientos positivos como los negativos.

- ◆ Poseer disposición y capacidad de cambio.

Tomar contacto con emociones desagradables no es tarea fácil. Por eso, el mecanismo de defensa, que habitualmente nos protege del malestar que causan, es el de negarlas o desplazarlas. Ese acto, que parecería beneficiarnos en un punto, nos perjudica enormemente pues, sólo si nos hacemos cargo de nuestros sentimientos reconociéndolos como propios, podremos ejercer la libertad de elegir y actuar en consecuencia. Si no somos conscientes de aquello que nos está impidiendo alcanzar el bienestar, será muy difícil que podamos cambiar lo que nos aleja de ese estado.

Alicia López Blanco

(Licenciada en Psicología. Extracto del libro 'La salud emocional', Ed. Paidós)