

## LAS EMOCIONES POSITIVAS

*“Se necesitan cuarenta músculos para arrugar la frente, pero sólo quince para sonreír”. Swami Sivananda.*

Las emociones son procesos complejos, dinámicos y de diferente duración, que se desencadenan ante la valoración, más o menos consciente, de estímulos concretos. Esta activación de respuestas, provoca cambios medibles en los sistemas cognitivo/subjetivo, fisiológico/adaptativo y conductual/expresivo<sup>[2], [4]</sup>.

Cualquier proceso psicológico lleva aparejado una experiencia emocional. La intensidad de las emociones y su valor afectivo son variables y dependen, entre otros, de aspectos biológicos y culturales.

La risa y el humor son dos conceptos que han suscitado el interés de filósofos y científicos desde, al menos, la antigua Grecia. Algunas de las primeras teorías sobre la comedia y el ridículo fueron desarrolladas por Platón y Aristóteles y, a partir de ese momento, han sido muchos los intelectuales que han estudiado la naturaleza y las funciones del humor: Hobbes; Kant; Schopenhauer; Bergson, etc.<sup>[1]</sup>.

En los últimos años se han realizado un gran número de investigaciones para estudiar la relación existente entre las emociones y la salud. Los resultados de estos estudios, demuestran que las reacciones emocionales van acompañadas de cambios fisiológicos que afectan directamente a diferentes sistemas del organismo: Sistema nervioso autónomo y somático, sistema endocrino y sistema inmune<sup>[5]</sup>.

Se ha descrito que las emociones negativas como la ira, el miedo, la ansiedad y la tristeza, mantenidas en el tiempo, provocan la supresión de ciertas funciones inmunológicas favoreciendo que las personas sean más susceptibles a los agentes patógenos que causan las infecciones, a la vez que inducen hábitos conductuales poco saludables. Está demostrado, por ejemplo, que la ira, aunque por sí sola no provoca la enfermedad coronaria, se relaciona con la aparición de problemas cardiacos, al aumentar el ritmo del corazón y la presión sanguínea; por otro lado, la ansiedad, aunque en un principio puede desempeñar una función adaptativa, mantenida en el tiempo puede dar lugar a problemas de salud, ya que implica una mayor y más frecuente activación fisiológica.

Por el contrario, se ha demostrado una relación directa entre el nivel de emociones positivas, los sistemas fisiológicos y la salud del individuo, tanto percibida como objetivable<sup>[5]</sup>: La risa, el optimismo y la esperanza, contribuyen

a un óptimo funcionamiento del sistema inmunológico; ayudan a que la persona mantenga hábitos de vida saludables e imprimen un sentido de perspectiva hacia los problemas, lo que ayuda a sobrellevar la enfermedad, favoreciendo el proceso de recuperación.

A nivel psicológico, la risa y el humor provocan la liberación de tensiones cognitivas y emocionales; ayudan a una mejor gestión de las situaciones diarias generadoras de estrés, y fomentan un estado de ánimo positivo que previene los síntomas de depresión.

Las emociones positivas, asimismo, aumentan la motivación, la confianza en uno mismo, incrementando la autoestima; contribuyen a potenciar la creatividad, y mejoran la comunicación y la cohesión entre las personas<sup>[3]</sup>.

Actualmente, debido a los cambios que se están produciendo en nuestra sociedad, se hace necesario crear programas de promoción de la salud encaminados a que las personas dispongan de herramientas efectivas para enfrentarse con los problemas de la vida diaria, que redunden en una mejor calidad de vida y una mayor percepción de bienestar.

## Referencias bibliográficas

- [1] Carbelo, B., y Jaúregui, E. (2006). *Papeles del Psicólogo*. Vol. 27(1), pp. 18-30.
- [2] Choliz Montañez, M. *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (recuperado de [www.uv.es/~choliz](http://www.uv.es/~choliz)).
- [3] Jaúregui, E., y Fernández Solís, JD. (2006). El humor positivo en la vida y en el trabajo. *Círculo de lingüística Aplicada a la Comunicación (clac)* 27, 42-56
- [4] López de la Llave, A. (2009). *La risa y el humor para prevenir y afrontar el estrés*. Madrid: UNED.
- [5] Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, JJ., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud. *Anuario de psicología clínica y de la salud*. Vol. 5, 15-28.