

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 20 DE JULIO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

EMOCIONES NEGATIVAS QUE TE ENFERMAN FÍSICAMENTE

A veces, una persona se siente físicamente mal sin un motivo aparente. Tal vez se trata de cansancio, dolores de cabeza, problemas digestivos o cualquier otro síntoma que le impide estar bien y que parece arrastrar día tras día sin que desaparezca.

Mucho más a menudo de lo que creemos, **los síntomas físicos y enfermedades tienen su origen en nuestras emociones.** Eso no significa que no sean reales o estén solo en nuestra mente.

Existen muchas personas que se “guardan” todo y muy pocas veces muestran sus emociones. **El problema es que cuando las emociones negativas no se expresan, ese resentimiento o malestar se va acumulando y en un momento u otro, tarde o temprano, la salud lo refleja.**

¿Qué efectos tienen las emociones sobre el organismo?

Nuestro estado anímico afecta directamente a nuestro estado físico. Por lo tanto, entender cómo manejar nuestras emociones cuando estamos inmersos en una enfermedad grave puede darnos cierta estabilidad interior que va a producir mayores posibilidades de recuperación

Podemos identificar algunas emociones perjudiciales: **la ira, el miedo, la tristeza, la ansiedad y el estrés.** Con el tiempo, los extremos en estas emociones causan estragos en nuestro cuerpo.

Si la persona experimenta conflictos internos, preocupaciones o situaciones emocionales que no ha podido resolver, es posible que algunos órganos en particular comiencen a expresar ciertas consecuencias negativas.

Ira. Es una reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos. Los desencadenantes más habituales se refieren a situaciones en que somos heridos, engañados o traicionados. **Un exceso de ira daña el hígado.**

Miedo. Es una respuesta natural ante el peligro, una sensación desagradable que atraviesa el cuerpo, la mente y el alma. Se puede deber a algo que pasó, que está sucediendo o que podría pasar. Es difícil de controlar y puede provocar todo tipo de reacciones, tales como parálisis o ataques de ansiedad. En su versión más extrema, lo que se padece es el terror. Lo curioso es que no siempre es el espejo de algo real. Muchas veces se teme a algo que no existe, que es producto de la imaginación, como los monstruos, fantasmas, etc. **Un exceso de miedo daña a los riñones y la vejiga.**

Tristeza. Esta surge porque no tenemos esperanza, cuando una persona pierde la esperanza aparece la tristeza. La tristeza es una emoción natural del ser humano. Como otras emociones, la tristeza viene y se va. A veces dura solo un momento, otras un poco más. La tristeza puede ser profunda, leve o intermedia. Dependerá de la situación que esté ocasionándola y la manera en la que puedes manejarla. Lo primero es identificar la causa. **Un exceso de tristeza daña los pulmones**

Ansiedad. Se da básicamente por falta de fe, de confianza. Las personas que son ansiosas eligen vivir básicamente en el futuro, sufrir en exceso por pensar qué va a suceder en vez de concentrarse en el presente y desde ahí tratar de avanzar hacia donde deseen. **Un exceso de ansiedad perjudica el estómago y el páncreas**

El estrés. Cuando nos enfrentamos algún tipo de presión, tanto externa como interna, nuestro cuerpo reacciona con la respuesta de estrés. Los síntomas descritos se producen porque, ante una situación de estrés, nuestro cuerpo se prepara automáticamente para luchar o para huir. Se liberan unas hormonas (las hormonas del estrés) que dan lugar a una serie de cambios fisiológicos. **El exceso de estrés perjudica el corazón,(aumenta el ritmo cardiaco y la presión arterial)**

Todos estamos expuestos a los extremos emocionales, pues la vida nos expone a todos a una gran variedad de emociones intensas. Muchas cosas nos entristecen, el trabajo nos estresa, las actitudes de las demás personas nos enfadan y determinadas situaciones a veces nos dan miedo y ansiedad.

¿Qué hacer?

En cuanto al control de las emociones, existen algunas actividades que pueden resultar muy útiles para relajar el cuerpo y la mente, tales como la práctica de meditación, los ejercicios de respiración, el tai-chi y el yoga, por ejemplo. La acupuntura puede servir mucho también para lograr una calma en las emociones. Las esencias florales y la homeopatía también son excelentes recursos para ayudar a modificar esquemas internos rígidos o bloqueados.

Los cambios no se producen de la noche a la mañana, pero con tiempo y esfuerzo te puedes convertir en una persona más tranquila y, en consecuencia, descubrirás que tu salud va mejorando. **Las emociones y los pensamientos negativos activan la respuesta al estrés y suprimen el sistema inmunológico. El pensamiento positivo, por el contrario, “apaga” el estrés y estimula las defensas.** Aprendiendo a comprender y dominar tus emociones y tus pensamientos tendrás un mayor control sobre tu propia vida y salud.

Al conocer estos puntos, debes buscar las causas y trabajar todo lo contrario a lo que te genera cualquiera de estas situaciones que te puede robar la paz.

Debes hacer un ejercicio importante de identificación de esas emociones que pueden estar enfermando a tu cuerpo. Lo ideal es liberarse de ellas en la medida en que se presentan, porque lo que desencadena las somatizaciones es el hecho de acumularlas o mantener una misma emoción por mucho tiempo.

Si sientes que algunas de las emociones que experimentas pueden estar causándote daño y que no puedes lidiar con ella tú solo, es importante que busques ayuda de un especialista en la psicología, quien sabrá orientarte adecuadamente.

Muchas son las cosas que puedes hacer para evitar enfermar a causa de tus emociones. Mantente en control, y recuerda que tú eres el dueño de tus emociones y no al contrario. Podrás vencerlas y Salir adelante con psicoterapia apropiada.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.