VIII Jornadas de Educación Emocional 2012

RELACIÓN ENTRE SALUD, EMOCIONES Y VALORES

Mª José Tapiador Carretero

mjtapiador@yahoo.com

Diplomada Universitaria en Enfermería

Máster en Educación Emocional y Bienestar

Introducción

¿Existe alguna relación entre salud y un comportamiento prosocial, o altruista, o con el modo de valorar una situación en el trabajo?

La propuesta de este trabajo es una invitación a la reflexión sobre el concepto de *salud* el cual ha ido variando -y lo sigue haciendo- junto a la evolución del hombre.

Gracias a las investigaciones actuales se puede decir que la salud está abarcando cada vez más facetas del ser humano. Antes implicaba comer sano y hacer ejercicio, ahora incluye los valores y la manera de gestionar las emociones, es decir, la manera en cómo un individuo elige -o aprende- a reaccionar y a enfrentarse a los acontecimientos del día a día.

Concepto de Salud

Tradicionalmente significaba ausencia de enfermedad, exclusivamente en el plano físico. En el siglo XX acogió nuevos elementos, como la promoción de la salud y sumó al área física la influencia del plano psicológico y social. De este modo, la Organización Mundial para la Salud (OMS) expuso en 1946*: «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»*. Aunque actualmente hay gran diversidad de definiciones, ésta sigue estando vigente y, además, es la más compartida.

Estamos pasando de un sistema sanitario paternalista, en el que se le dice al paciente lo que debe hacer, a un sistema sanitario que trata de capacitar al ciudadano (no sólo al paciente) para que pueda obtener, procesar y entender la información básica de salud y de los servicios necesarios para que pueda tomar decisiones apropiadas de salud, lo cual incluye reducir los riesgos de salud y aumentar la calidad de vida (Peerson, A., y Saunders, M. 2009).

Los profesionales sanitarios están tratando de devolver la responsabilidad de la salud a los ciudadanos, haciendo campañas en educación sanitaria (en escuelas, centros de salud…), de prevención y de promoción de la salud. Pero según Nutbeam (citado en el artículo de Peerson, A., *et al.* 2009), "debido a varias y complejas razones, la información no garantiza que será usada para promover la salud" por lo que esto sugiere que la literatura científica pasa por alto un factor, "los problemas de motivación son una barrera que impide al sujeto recibir la información y procesarla. La motivación implica los valores culturales e individuales que compiten con, y minan, los valores de salud" (Allmark y Tod, citado en el artículo de Peerson, A., *et al.* 2009).

Con esta idea de salud se evidencia la conexión con las emociones y valores. Pero, ¿cómo funciona esta relación? y, ¿qué peso tienen estos elementos con respecto a la salud?

Las Emociones

La emoción surge en el interior del individuo, de pronto y sin consultarle, influyendo en su estado de ánimo, en su forma de pensar, en su manera de relacionarse con él mismo y con los demás. Todas las emociones son importantes y tienen su función, ya sean emociones positivas (aquellas que son agradables) o negativas (las que son desagradables). También hay otros tipos de emociones como las ambiguas y las estéticas pero no profundizaremos en ellas.

La emoción genera tres tipos de respuesta en el organismo: **neurofisiológica** (se produce una variación en la frecuencia cardiaca, tensión arterial, sudoración…) **conductual** (es el cambio en los músculos de la postura corporal y facial que expresan la emoción, como abrir la boca y los ojos ante una sorpresa) y **cognitiva** (se trata de la vivencia subjetiva de la emoción: el *sentimiento* de tristeza, alegría…). Toda esta activación *predispone* a un tipo de acción, por ejemplo, la ira predispone a la lucha para defender una injusticia, la tristeza invita al recogimiento para reflexionar y para proteger a la persona del dolor de una pérdida y la alegría predispone a compartir con los otros los éxitos o el bienestar. La predisposición es modulada por los *valores*, experiencias y hábitos que se hayan incorporado a lo largo de la vida (Bisquerra, 2008).

¿Cómo pueden las emociones influir en la salud? Principalmente se debe a la respuesta neurofisiológica, ya que cada emoción tiene unas consecuencias en el organismo. Se sabe que experimentar *emociones muy intensas*, positivas y negativas, *durante largos periodos de tiempo* afecta de manera perjudicial a la salud. La mayoría de estudios que hay en el momento las vinculan con el estrés (Spolsky, 2008), de modo que nos detendremos brevemente en él.

En 1956 Hans Selye elaboró la teoría de respuesta del estrés (Síndrome General de Adaptación), la cual cuenta con tres fases: la fase de alarma, la fase de adaptación y la fase de agotamiento. En la primera, el organismo detecta una situación peligrosa (agente estresante) que atenta contra el equilibrio del cuerpo y da la *alarma.* En la segunda fase, de *adaptación*, se desencadena una activación fisiológica para recuperar el equilibrio en el organismo. El sistema nervioso simpático activa las funciones que dan respuesta a la emergencia (aumenta la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la tensión sanguínea, para llevar más cantidad de sangre [nutrientes y oxígeno] a los músculos que han de prepararse para "luchar o huir"; etc.) e inhibe los procesos lentos y costosos (como la inmunidad del organismo, el crecimiento, la digestión, actividad reproductora y el impulso sexual, etc.).

Si la persona no consigue adaptarse y la estimulación se mantiene en el tiempo estaremos ante la tercera fase, el *agotamiento.* Aquí, el cuerpo ha gastado tantos recursos para responder a las continuas emergencias que ha descuidado la economía del organismo, condición que hace aumentar el riesgo de contraer enfermedades o de que las enfermedades superen las defensas de la persona. (Sapolsky, 2008). A continuación destaco algunos aspectos interesantes:

- La respuesta de estrés se activa ante un estímulo físico (por ejemplo, un hombre que corre tras el autobús porque llega tarde al trabajo), un estímulo psicológico (por ejemplo, la tristeza por la muerte de un ser querido o la preocupación durante meses por el aumento de hipoteca, los impuestos…) o ante la expectativa de ambos.

"Para la inmensa mayoría de los animales de este planeta, el estrés consiste en una crisis pasajera, tras la cual o bien se ha acabado o es uno el que está acabado. Cuando nos sentamos y empezamos a preocuparnos sobre hechos estresantes, activamos las mismas respuestas fisiológicas, que son potencialmente desastrosas cuando se provocan de forma crónica por razones de tipo psicológicas o de otro tipo. Un amplio conjunto de datos convergentes indican que las enfermedades asociadas al estrés derivan principalmente del hecho de que, al preocuparnos la hipoteca, las relaciones personales o un ascenso, activamos durante meses y meses un sistema fisiológico que ha evolucionado para responder a emergencias agudas de tipo físico" (Sapolsky, 2008: 27).

- La respuesta alargada en el tiempo tiene un coste (debido principalmente al aumento de adrenalina y glucocorticoides), y se puede volver casi tan nociva como los agentes estresantes. Por ejemplo, puede influir:

  - en el desarrollo de **hipertensión:** principal factor de las enfermedades cardiovasculares, las cuales causaron más muertes en la población en el 2010 (Estadísticas de la OMS).
  - o de una **inmunosupresión:** se ha estudiado que la muerte del cónyuge puede llegar a debilitar por un año el sistema inmunológico (Educación para la salud, UNED), lo cual podría facilitar la aparición de enfermedades infecciosas o la agravación de enfermedades autoinmunes entre otras.

- Lazarus (1991) afirma que genera más estrés la valoración que la persona hace respecto a una situación estresante, que la situación estresante en sí misma.

Por otro lado, la Psiconeuroinmunología y la Psicología Positiva (P.P.), ciencias relativamente jóvenes, estudian el impacto de las emociones positivas durante largos periodos de tiempo en la salud. Martin Seligman (2011), padre de la P.P., nos explica en su obra *Auténtica Felicidad* una investigación sobre qué condicionantes acortan o alargan la vida. El colectivo que se seleccionó fue el de unas monjas porque se consideró que contaba con menos factores de confusión ya que, a grandes rasgos tienen la misma dieta, no consumen drogas, alcohol ni tabaco, ni padecen enfermedades de transmisión sexual entre otros factores. Se evaluaron la cantidad de sentimientos positivos que contenían los escritos que redactaron las 180 novicias el día en que profesaron sus votos. Observaron que a partir de los 85 años seguían viviendo el 90% del grupo más alegre, mientras que del grupo menos alegre sólo lo hacían el 35%. En esta misma línea, a los 94 años seguía viviendo el 54% del grupo más animoso, mientras que del otro grupo sólo el 11%. Demostraron que las monjas más felices vivían más años y que una de las causas era el optimismo, porque les hacía interpretar sus problemas como pasajeros o controlables y no como negativos o estresantes (ver también Lazarus Emotion and adaptation 1991).

A modo de resumen, se enumeran a continuación algunos de los beneficios que generan las emociones positivas según los estudios de Isen (1991, 1997), y Fredrickson (1998, 2001):

- Mejoran de la salud cardiovascular, el sistema inmunitario (Ig A), la tolerancia al dolor y aumentan la longevidad, como ya hemos visto.
- Ayudan a recuperar la homeostasis (equilibrio) tras su pérdida a causa de una emoción negativa.

- Generan mayores alternativas de pensamiento.
- Potencian los recursos físico, psicológico, intelectual y social para cuando vengan momentos de necesidad.
- Aumentan la probabilidad de actuación prosocial, de ayuda y colaboración con otros.
- Promueven un estilo de vida más activo (actividad física y autocuidado personal) y conductas saludables.

Los Valores

Como dice la OMS, la salud es el completo bienestar físico, mental y social. Según Bisquerra (2011), "El bienestar emocional tiene una dimensión personal y otra social. Es indispensable que en la educación emocional haya unos principios éticos y morales… Bienestar psicológico, que es el que se obtiene a través del ejercicio de las capacidades humanas encaminadas a hacer el bien". Aquí tenemos una clara relación entre bienestar psicológico o mental y los valores, o sea, entre salud, emociones y valores.

Para que el individuo goce de salud, su entorno y sus relaciones con el entorno han de ser saludables. En este punto, los valores tienen un importante rol. Anteriormente decía que los valores modulan la acción motivada por una emoción. En el caso de una emoción de alta intensidad y negativa como la ira, los valores son la clave para prevenir conductas no adaptativas como la agresividad. No podemos evitar que las emociones surjan, pero sí modificar el comportamiento cuando éste no es adaptativo. Por ejemplo, una persona siente ira ante la pérdida de su equipo de fútbol. Es comprensible que sienta ira. Pero la ira que siente no justifica su comportamiento, que insulte y agreda a los miembros del equipo contrario o incluso al árbitro. Es importante entender que la emoción de ira *empuj*a a luchar y, es aquí donde hay que trabajar para aportar valores e inteligencia, los cuales serán los que modularán la acción resultante.

Además de los valores éticos (como el respeto hacia los demás y a las diferentes opiniones, la responsabilidad de las propias acciones y la capacidad de convivir entre otros), existen los valores de salud y los podemos trabajar para fomentar la:

- Salud física: como la higiene, el autocuidado, la alimentación equilibrada, actividad física, vida sexual-afectiva…
- Salud psicológica: el respeto por el propio cuerpo, la responsabilidad de cuidar y promocionar la propia salud, la autonomía, reflexión…
- Salud social: crear espacios ricos en valores en los cuales las personas se expongan a ellos y aprendan por inmersión la empatía para poder interaccionar mejor en la comunicación con los demás, el respeto al medio ambiente, el altruismo, la amistad, la lealtad, la justicia…(Martin, X. 2011).

Por un lado, como veíamos antes, las emociones positivas aumentan la probabilidad de actuación prosocial, de ayuda y colaboración con otros. Por otro lado, Seligman (2011) y Bisquerra (2011) dicen que experiencias de bondad y altruismo (puesto en la práctica) son fuente de emociones positivas, y por lo tanto de salud. Esto evidencia una especial relación entre valores, emociones y salud: los valores generan emociones positivas que fomentan la salud y las emociones positivas promueven valores que aumentan y protegen la salud (individual y colectiva). Pero, la ciencia aún no ha podido decir qué peso tienen estos elementos con respecto a la salud, lo cual se convierte en una línea abierta de investigación en el futuro.

Es preciso no olvidar que los valores no se pueden aprender si no sentimos emociones (Puig, 2011), al mismo tiempo que aprender a manejar las emociones sin unos valores que guíen nuestras acciones podría resultar inadecuado o incluso peligroso (Bisquerra, 2011).

Resumen

La salud ha evolucionado notablemente y sigue haciéndolo. Las causas de las enfermedades ya no son únicamente las anteriormente consideradas (bacterias y virus), ahora además lo son nuestra forma de vida y de comportamiento.

Investigadores médicos están estudiando un nuevo concepto, la *alfabetización en salud* (health literacy), que es un conjunto de habilidades cognitivas y sociales que determinan la motivación y la capacidad de las personas para acceder, comprender y utilizar la información de manera que promueva y mantenga una buena salud (OMS 1998). Este nuevo enfoque quiere dotar a las personas de habilidades (comunicativas, de juicio crítico…) y recursos para que puedan hacerse responsables de su vida, de su salud y de su bienestar. ¿Puede la medicina abordar sola este desafío?

Al igual que la salud cambia, también parece obvio pensar que lo ha de hacer la manera de abordarla. Necesitamos nuevas herramientas con las que trabajar la salud, como por ejemplo, la Educación Emocional, que se basa en fomentar buenos momentos lo cual ayuda a interpretar las cosas desde una perspectiva menos estresante y ayuda a afrontar los momentos difíciles inevitables que nos presenta la vida, y la Educación en Valores, que aporta unos principios éticos y morales que guían nuestros comportamientos y que en cierto modo garantizan el bienestar ya que como decía Aristóteles la felicidad es el centro de una vida moralmente virtuosa (Bisquerra y col. 2011). Es decir, que la Educación Emocional y en Valores se entremezclan, "como si emoción y ética fuesen anverso y reverso de la misma moneda" (Bisquerra 2011) sin duda, hemos de trabajarlas conjuntamente.

En definitiva, parece que el desafío al cual la prevención y promoción de la salud nos lleva es al de desarrollarnos como personas, convirtiéndonos así en individuos más autónomos y responsables.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS:

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar* (6ª ed.) Madrid: Wolters Kluwer España.

Bisquerra, R. (coord.) (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Carlson, N. (2002). *Fisiología de la conducta.* Barcelona: Ariel

Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámides.

Fortuny, M., y Molina, M.C. (1998). *Educació per a la Salut. Textos Docents 137.* Barcelona: Universitat de Barcelona.

Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.

Martín, X. (2011). *Metodologías para el desarrollo cívico y moral.* Asignatura del Máster en Educación para la Ciudadanía y Valores, universidad de Barcelona, octubre-noviembre (paper).

Palmero, F., y Fernández-Abascal, E. (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel

Peerson, A., y Saunders, M. (2009). Health literacy revisited: what do we mean and why does it matter? *Health Promotion International vol.2 no.3* [en línea]. Disponible en: http://heapro.oxfordjournals.org/content/24/3/285.short [Consulta: 28 de enero 2012].

Puig, J.M. (2011). *Educación en Valores.* Asignatura del Máster en Educación para la Ciudadanía y Valores, universidad de Barcelona, octubre-noviembre (paper).

Sapolsky, R. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?* (3ª ed.). Madrid: Alianza.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad.* Barcelona: B.

http://www.who.int/suggestions/faq/es/ [Consulta: 15 de diciembre 2011].

http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS10_Full.pdf [Consulta: 15 de diciembre 2011].

http://ocw.innova.uned.es/ocwuniversia/educacion_para_la_salud/formacion-en-promocion-y-educacion-para-la-salud/tema_3 [Consulta: 15 de diciembre 2011].