

Cómo las emociones negativas pueden afectar su salud

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Cada sentimiento que experimenta afecta a alguna parte de su cuerpo. Aunque las emociones positivas, como la gratitud, se han relacionado científicamente con diversos beneficios, mientras que las emociones negativas y el estrés pueden causar estragos
- › Se sabe que algunas emociones están relacionadas con el dolor en ciertas regiones corporales. Por ejemplo, las personas con depresión suelen experimentar dolores en el pecho, incluso cuando su corazón no está físicamente mal
- › Durante un ataque de ira se produce un torrente bioquímico. Se libera adrenalina y noradrenalina, lo que aumenta la presión arterial, así como la frecuencia cardíaca y respiratoria. La sangre se dirige hacia sus extremidades, como su cara, y puede llegar a sonrojarse
- › Para mantener o recuperar el control emocional en este caso, necesita activar su corteza prefrontal, el área cerebral que controla la compleja conducta cognitiva, fuerza de voluntad, toma de decisiones y el juicio
- › Algunas de las formas científicamente comprobadas que pueden fortalecer su corteza prefrontal y mejorar su autocontrol son llevar un tipo de alimentación saludable, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y controlar el estrés diario. Se ha demostrado que meditar brevemente todos los días aumenta la actividad en la corteza prefrontal en tan solo 8 semanas

¿Sabía que cualquier emoción puede afectar una parte específica de su cuerpo? Aunque las emociones positivas como la [gratitud](#) se han relacionado científicamente con

diversos beneficios, las emociones negativas y el estrés pueden causar estragos, sobre todo si no hace ejercicio, o no come bien, ya que ambos pueden aliviar el pesimismo y mantener el estrés bajo control.

Es curioso que ciertas emociones estén relacionadas con el dolor en muchas regiones del cuerpo, aunque la ciencia no puede explicar exactamente la razón. Por ejemplo, las personas que sufren depresión suelen experimentar dolores en el pecho, incluso cuando su corazón no está mal físicamente.

Asimismo, el sentimiento de duelo extremo puede tener un impacto devastador, y la investigación confirma que, en los días posteriores a la pérdida de un ser querido, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco aumenta 21 veces.

Aunque queda mucho por descubrir sobre la mecánica exacta de estos vínculos entre la mente y el cuerpo, se sabe que su cerebro y, por consiguiente, sus pensamientos y emociones desempeñan un papel distinto cuando experimenta dolor físico y pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas. Como consecuencia de este tipo de hallazgos, han surgido diversas terapias de mente y cuerpo que tienen en cuenta esta interrelación entre sus emociones y su salud física.

La ciencia de la ira

El siguiente ejemplo explica el torrente bioquímico que se produce durante un ataque de ira. Supongamos que alguien invade su carril mientras está en el tráfico y, en respuesta, usted se enoja. Cuando esto sucede se liberan sustancias químicas del estrés relacionadas con la respuesta de lucha o huida, lo que prepara su cuerpo para una acción rápida.

La respuesta al estrés comienza en su cerebro. Cuando sus ojos u oídos registran una amenaza repentina (el automóvil que invade su carril), se envía información a la amígdala, un área cerebral que interpreta tanto imágenes como sonidos y que está involucrada en el procesamiento de las emociones.

Al interpretar la escena y los sonidos como una amenaza inminente, su amígdala envía una señal de socorro al hipotálamo, el cual es similar a un centro de comando para todo su cuerpo.

Este se comunica con varias partes del cuerpo y órganos a través del sistema nervioso autónomo, que se encarga de las funciones corporales involuntarias como la respiración, frecuencia cardíaca, **presión sanguínea**, dilatación y constricción de los vasos sanguíneos, etc.

Su sistema nervioso autónomo tiene 2 "ramificaciones": el sistema nervioso simpático, que desencadena la respuesta de lucha o huida, y el parasimpático, que promueve la respuesta de "descansar y digerir" que calma su cuerpo una vez que éste ya no está en peligro.

Conforme la amígdala envía su señal de socorro, el hipotálamo activa el sistema nervioso simpático, lo que provoca que las glándulas suprarrenales liberen adrenalina (también conocida como epinefrina) y noradrenalina (norepinefrina).

La liberación repentina de sustancias químicas del estrés hace que aumenten su **frecuencia cardíaca y presión arterial**, lo que a su vez lo hace respirar con más rapidez. También libera glucosa y grasas de los sitios corporales donde se almacenan, lo que le da a su cuerpo un impulso rápido de energía.

La sangre también se dirige hacia sus extremidades, incluida su cara. Por este motivo la ira literalmente puede sonrojarlo.

Este alud de eventos ocurre tan rápido que ya está en pleno apogeo antes de que el centro visual de su cerebro haya procesado completamente lo que está sucediendo.

La importancia de su corteza prefrontal

Para mantener o recuperar el control emocional, necesita activar su corteza prefrontal, el área cerebral que controla las funciones ejecutivas, como la compleja conducta cognitiva y social, así como la expresión de la personalidad, la fuerza de voluntad, la

toma de decisiones y el juicio. Sin la corteza prefrontal, no puede tener autocontrol ni procesar un pensamiento lógico.

Como se señaló en un estudio realizado en el año 2015, que analizó cómo los mensajes subliminales de la ira afectan sus habilidades para tomar decisiones, "el impacto conductual y fisiológico de los estados de ira pone en riesgo la eficiencia del procesamiento cognitivo mediante cambios listos para la acción en la respuesta autonómica que distorsionan la actividad neuronal y regional".

En el ejemplo no se menciona cómo activar la corteza prefrontal, no obstante, algunas formas científicamente comprobadas que pueden fortalecer esta región cerebral y mejorar su autocontrol son las siguientes:

- Llevar un tipo de alimentación saludable con grasas de alta calidad
- Obtener suficiente sueño de calidad (la mayoría de los adultos necesitan dormir de 7 a 9 horas por noche)
- Hacer ejercicio físico regularmente. Para fortalecer la corteza prefrontal, los ejercicios de relajación como el **Tai Chi** o el **yoga**, así como los **entrenamientos de alta intensidad**, proporcionarán grandes beneficios
- Manejar su estrés diario. Su corteza prefrontal comienza a sucumbir cuando está crónicamente colmada de sustancias químicas propias del estrés. Al no permitir que el estrés se vuelva crónico, podrá manejar mucho mejor su autocontrol en situaciones difíciles.

Se ha demostrado que meditar brevemente todos los días aumenta la actividad en la corteza prefrontal en tan solo 8 semanas, lo que mejora el control del estrés y la autoconciencia

- Cuando se sienta furioso: deténgase y respire profundamente para reoxigenar su cerebro antes de actuar

Las personas que se enojan fácilmente viven menos

Sentir ira con frecuencia se relaciona con un mayor riesgo de hipertensión arterial y problemas cardíacos, como ataques al corazón y derrames cerebrales. Biológicamente, esto se debe a que la epinefrina y la norepinefrina contraen los vasos sanguíneos, lo que hace que su corazón trabaje más.

También aumentan los niveles de glucosa y de ácidos grasos en la sangre, y cuando se elevan crónicamente dañan los vasos sanguíneos y contribuyen a la **aterosclerosis**. La investigación también ha demostrado que las personas que se enojan fácilmente tienden a morir antes en comparación con sus homólogos con mejor carácter.

En un estudio donde participaron 1300 hombres que fueron monitoreados durante 40 años, aquellos en el cuartil con más exasperación tenían un riesgo 1.57 veces mayor de morir prematuramente en comparación con aquellos en el cuartil con menos exasperación.

De hecho, los resultados fueron los mismos tras considerar otros factores que se correlacionan con la mortalidad, como el nivel de ingresos, estado civil, tabaquismo, e incluso los rasgos de personalidad. Tal y como lo señaló el autor principal:

"El punto no solo es enojarse de vez en cuando ... Es probable que estas personas hayan estado constantemente enojadas. Está bien enfadarse una tarde, o incluso un año. Esta cuestión puede que no capte la ira no transitoria, sino una predisposición a la ira".

Ahora bien, incluso un intenso ataque de ira tiene implicaciones. En un estudio, el riesgo de que una persona sufriera un infarto aumentó casi 5 veces y su riesgo de derrame cerebral aumentó más de 3 veces en las 2 horas posteriores a un ataque de ira (en comparación con estar tranquilo y relajado). El riesgo fue aún mayor entre los que tenían antecedentes de problemas cardíacos.

La investigación publicada en el diario *Circulation* demostró que los hombres que con frecuencia sienten enojo y hostilidad tienen un mayor riesgo de fibrilación auricular (ritmo cardíaco irregular). Asimismo, otras emociones negativas como la depresión y la soledad se han relacionado con un mayor riesgo de cardiopatía y derrame cerebral.

Reprimir las emociones negativas empeora todo

Sin embargo, reprimir su enojo no es la solución. Se ha descubierto que hacerlo triplica su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Asimismo, los riesgos relacionados con reprimir la ira eran aún mayores cuando las personas sentían que habían sido tratados injustamente.

Iris Mauss, profesor adjunto de psicología en la Universidad de Berkeley y autor de un estudio sobre los efectos de reprimir las emociones negativas, afirma lo siguiente al respecto:

"Descubrimos que las personas que habitualmente aceptan sus emociones negativas las experimentan menos, lo que da pie a una mejor salud psicológica. Tal vez si tiene una actitud de aceptación hacia las emociones negativas, no les prestará tanta atención. Y probablemente, si constantemente está juzgando sus emociones, puede acumular negatividad".

Dicho de otra forma, intentar fingir que no siente lo que siente, o juzgar con dureza sus emociones, tiende a causar más estrés en comparación con simplemente sentir la emoción en cuestión y superarla. Por el contrario, las personas que permitían que la tristeza, desilusión, ira o el resentimiento simplemente siguieran su curso, tenían menos síntomas de trastornos emocionales.

Aceptar "las cosas como son", incluyendo las emociones, es lo que muchas prácticas de [meditación](#) y de yoga le pueden enseñar. Pero ¿por qué es tan importante aceptar sus emociones? *Psychology Today* explica lo siguiente al respecto:

"Cuando trata de negar o reprimir cualquier 'parte' de sí mismo, ya sean emociones, deseos o miedos que no quiere sentir, una parte de usted se fragmenta.

Necesita una sensación de integración; de totalidad interior, para aumentar su bienestar y capacidad para manejar los altibajos, éxitos y fracasos; todo forma parte del implacable cambio y de la impermanencia que caracteriza a la vida".

Las emociones reprimidas como la ira, el miedo, la frustración y la furia también pueden ser un factor que contribuye al dolor crónico, sobre todo al dolor de espalda.

La ira crónica puede aumentar su riesgo de demencia

La salud cerebral también sufre consecuencias negativas si permanece crónicamente enojado. Por ejemplo, una forma de ira crónica conocida como "desconfianza cínica" se ha relacionado con un riesgo significativamente mayor de **demencia**. La desconfianza cínica se describe como la creencia de que la mayoría de las personas prefieren seguir sus intereses en lugar de considerar a los otros.

En un estudio, las personas mayores con un alto grado de desconfianza cínica tenían un riesgo 2.5 veces mayor de desarrollar demencia, en comparación con aquellas personas que tenían niveles bajos. El hallazgo se suma al creciente número de investigaciones que demuestran que las emociones negativas contribuyen a la mala salud. Es peligroso de muchas maneras. Por ejemplo, la investigación ha demostrado los siguientes peligros:

- Las mujeres con actitudes cínicas y hostiles tienen más probabilidades de morir prematuramente y tienen tasas más altas de muerte por arteriopatía coronaria, en comparación con las mujeres que poseen "expectativas futuras positivas"
- Las personas con actitudes cínicas pueden sufrir más por el estrés y no obtienen la mayor cantidad de beneficios mitigantes del estrés que ofrece el apoyo social positivo
- La hostilidad cínica se relaciona con mala salud oral
- La hostilidad cínica se relaciona con un aumento de los marcadores de inflamación, lo que puede contribuir a problemas cardíacos y demencia
- La hostilidad cínica se relaciona con una mayor carga metabólica entre adultos de mediana edad y adultos de edad avanzada

Cómo realizar un mapa corporal de las emociones

Existen emociones que causan dolores y molestias, y que se manifiestan en diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, el dolor de cuello a menudo está relacionado con la terquedad y la inflexibilidad emocional, mientras que el dolor de hombro se relaciona con una falta de alegría.

Algunos investigadores de Finlandia han intentado establecer un mapa más definitivo de dónde se sienten las emociones en el cuerpo. A 700 voluntarios se les pidió que pensarán en 1 de las 14 emociones predeterminadas y que luego pintaran las áreas de una silueta en blanco donde sintieron algún tipo de estimulación por esa emoción en particular.

Con una segunda silueta en blanco, se les pidió que pintaran en las áreas que sintieron "desactivadas" durante la emoción en cuestión.

Para ayudarlos a generar la emoción apropiada, podían leer una historia corta o ver un video. El experimento concluyó que las emociones suelen sentirse de maneras que son generalmente consistentes de una persona a otra, independientemente de su edad, sexo o nacionalidad. Tal y como informó *The Atlantic*:

"Casi todas las emociones generaron cambios en el área de la cabeza, lo que sugiere una sonrisa, fruncimiento del ceño o cambios en la temperatura de la piel, mientras que sensaciones como la alegría e ira vieron repuntes en las extremidades, tal vez porque estamos listos para abrazar o golpear al interlocutor.

Mientras tanto, "las sensaciones en el sistema digestivo y alrededor de la región de la garganta se centraron principalmente en el disgusto", escribieron los autores. Cabe señalar que las sensaciones corporales no eran flujo sanguíneo, calor o cualquier otra cosa que pudiera medirse objetivamente, se basaban únicamente en punzadas físicas que los participantes decían haber experimentado ...

Los resultados probablemente revelan percepciones subjetivas sobre el impacto de nuestros estados mentales en el cuerpo, una combinación de

reacciones musculares y viscerales, así como respuestas del sistema nervioso que no podemos diferenciar fácilmente".

Cómo nutrir el bienestar emocional

La ira es una emoción humana normal e indudablemente puede ser adecuada en ciertos momentos. Puede servir como una advertencia de que algo está mal o para alertarlo sobre un trauma físico o psicológico inminente.

La ira, con su oleada de adrenalina, puede darle energía para resistir una amenaza física real. De igual forma, la ira puede ayudarlo a aprender a establecer límites físicos y emocionales más saludables.

Si su enojo eventualmente perjudica su salud, puede estar relacionado no solo con su frecuencia, sino también con la forma en que se expresa y con la forma en que enfrenta sus consecuencias. La clave es canalizar su ira hacia una expresión externa controlada y constructiva. Esto realmente puede ayudar a liberar la tensión y el estrés.

Un ejemplo de esto sería utilizar su ira con el fin de alentar una sesión de ejercicio intenso o para limpiar la casa. La ira constructiva, en la que las personas externalizan sus sentimientos de enojo (lo más racional y tranquilamente posible) y trabajan para encontrar soluciones, también ha demostrado que beneficia la salud y las relaciones interpersonales.

Si tiende a enojarse fácilmente, implemente técnicas de psicología energética como la [**Técnica de Libertad Emocional \(EFT, por sus siglas en inglés\)**](#).

La EFT puede reprogramar las reacciones de su cuerpo a los factores estresantes e inevitables de la vida cotidiana, al estimular diferentes puntos energéticos y meridianos en su cuerpo. Se realiza tocando puntos específicos con las yemas de los dedos mientras repite afirmaciones verbales personalizadas. Esto se puede hacer solo o bajo la supervisión de un terapeuta calificado.

Procurar **ser más consciente**, concentrarse en lo que está haciendo y en las sensaciones que está experimentando, también puede mejorar su perspectiva mental y emocional. Cuando está presente conscientemente, su mente tendrá menos posibilidades de vagar y de preocuparse por incidentes estresantes o que le generen enojo, lo que puede ayudarlo a dejar de lado este tipo de sentimientos.

Además, asegúrese de obtener suficiente sueño reparador, ya que sin él es mucho más probable que pierda el control emocional. El ejercicio es otra estrategia fundamental para el bienestar emocional.

Los estudios han demostrado que, durante el ejercicio, se liberan sustancias químicas tranquilizantes en el cerebro (endorfinas). Esta es una forma natural de proporcionarle a su cuerpo relajación y rejuvenecimiento placentero, al igual que se ha demostrado que ayuda a proteger contra los efectos físicos del estrés diario.

Por último, pero no menos importante, siga el consejo de Susie Moore, columnista de la publicación *Greatist*. Quien propone que cuando algo o alguien lo haga enojar, simplemente pregúntese: "¿Y qué?" Los comentarios poco amables, incluso los insultos, no son un reflejo de lo que realmente vale, y el hecho de que invadan su carril tampoco es una indicación de que el universo conspira en su contra para arruinar su día.

La experta compartió en unos de sus artículos unas sencillas palabras que pueden curar su ira:

"Existe una sabiduría casi ancestral en esta corta pregunta: '¿Y qué?' Significa... No se preocupe por otras personas. Todo está bien.

Hablando desde una perspectiva de estilo budista ... Ahora permítame preguntarle: ¿Cuáles son algunas situaciones a las que puedes responder con un '¿y qué?'

- *¿No se le incluyó o no lo invitaron a algo de lo que quería formar parte?*
- *¿No lo invitaron a tener una segunda cita?*
- *¿No obtuvo el trabajo que buscaba?*

- *¿Pagó una cuota de retraso por no llegar a su clase de las 7 a.m. en el gimnasio porque prefirió dormir ese tiempo extra que tanto necesitaba?*
- *¿Estropeó la cena?*

... *¿Y qué?"*

Fuentes y Referencias

- [iVillage.com March 9, 2012](#)
- [Fast Company July 1, 2014](#)
- [European Heart Journal 2014 Jun 1;35\(21\):1404-10](#)
- [Social Science & Medicine November 2015; 144: 69-78](#)
- [The Guardian October 19, 2015](#)
- [Circulation. 2004; 109: 1267-1271](#)
- [US Health News February 14, 2018](#)
- [Am J Cardiol. 2010 Jun 1;105\(11\):1555-60](#)
- [Journal of Personality and Social Psychology 2017 Jul 13. doi: 10.1037/pspp0000157. \[Epub ahead of print\]](#)
- [Berkeley News August 10, 2017](#)
- [Psychology Today September 19, 2017](#)
- [CNN May 28, 2014](#)
- [Neurology 2014 Jun 17;82\(24\):2205-12](#)
- [Circulation Aug 25, 2009; 120\(8\): 656–662](#)
- [Health Psychol. 1995 May;14\(3\):210-6](#)
- [Eur J Oral Sci. 2009 Apr;117\(2\):144-53](#)
- [J Psychosom Res. 2014 May;76\(5\):384-93](#)
- [J Psychosom Res. 2013 Sep;75\(3\):262-9](#)
- [Centripetal Studio, Emotional Pain Chart](#)
- [The Atlantic December 30, 2013](#)
- [Greatist, These Two Simple Words Can Cure Your Anger](#)