

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio  
de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ucm.es/info/seas/](http://www.ucm.es/info/seas/)

## Emociones y Salud

### Porque todo cuenta

**1** Además de cuidarte físicamente, debes conocer cómo funcionan tus emociones, pues son muy importantes para tu salud.

**2** Aprende a reconocer, expresar y manejar tus emociones negativas.

**3** Valora los problemas de manera realista, no los magnifiques, dales la importancia que tienen.

**4** Aprende a relativizar: no merece la pena sufrir por pequeños contratiempos (atascos, discusiones, cambios de última hora...).

**5** Los problemas forman parte de la vida y resolverlos también. Adopta una postura activa para afrontarlos.

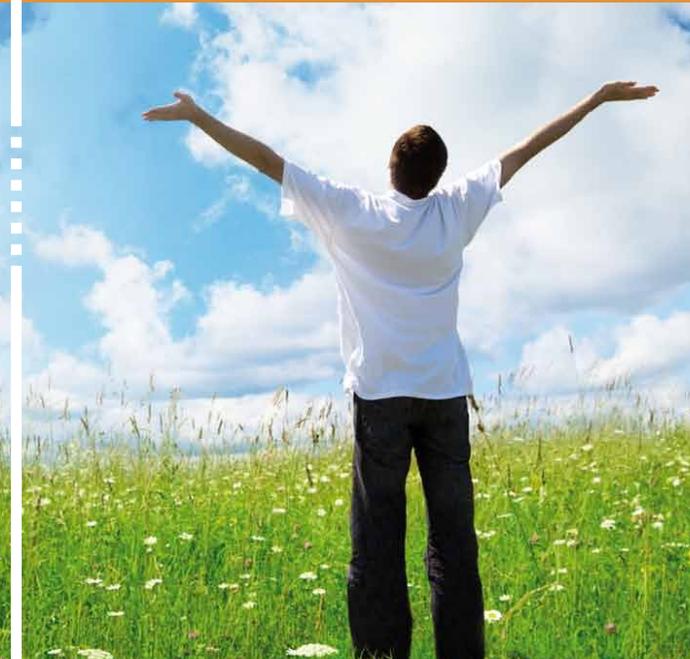
**6** Potencia tus emociones positivas: valora lo bueno de tu vida, disfruta de las relaciones sociales y familiares, haz cosas que te hagan sentir bien.

**7** Tener pensamientos negativos está relacionado con una peor salud. Practica el optimismo inteligente (el vaso medio lleno, en lugar de medio vacío).

**8** Afronta la vida desde la tranquilidad: aprende a relajarte.

**9** Ya aprendimos que es importante cuidar nuestro cuerpo, nuestra alimentación y hacer ejercicio físico. Ahora le toca a nuestra mente: regula tus emociones, ¡es salud!

**10** Si tus emociones te desbordan, solicita ayuda psicológica. Es una buena forma de empezar a ganar calidad de vida.



[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

### Potencia tus emociones positivas, ganarás salud

## ¿Sabías que puedes mejorar tu salud y prevenir antes de enfermarte?

Tener salud depende de la interacción de varios factores:

**Biológicos:** genética, alteraciones del organismo, etc.

**Psicológicos:** emociones, pensamientos, conductas, estilo de vida, etc.

**Sociales:** apoyo social, relaciones familiares, amistades, etc.

### Las emociones y el estilo de vida son factores esenciales para la salud

## ¿Qué son las emociones?

Tanto las emociones positivas (alegría, amor, etc.) como las negativas (miedo, ansiedad, ira, etc.) son necesarias ya que nos ayudan a adaptarnos a las situaciones importantes. Sin embargo, cuando las emociones negativas son excesivamente intensas o duraderas pueden perjudicar nuestra salud, pues al activarnos en exceso, nos hacen más vulnerables a contraer enfermedades. En cambio, las positivas favorecen nuestra salud.

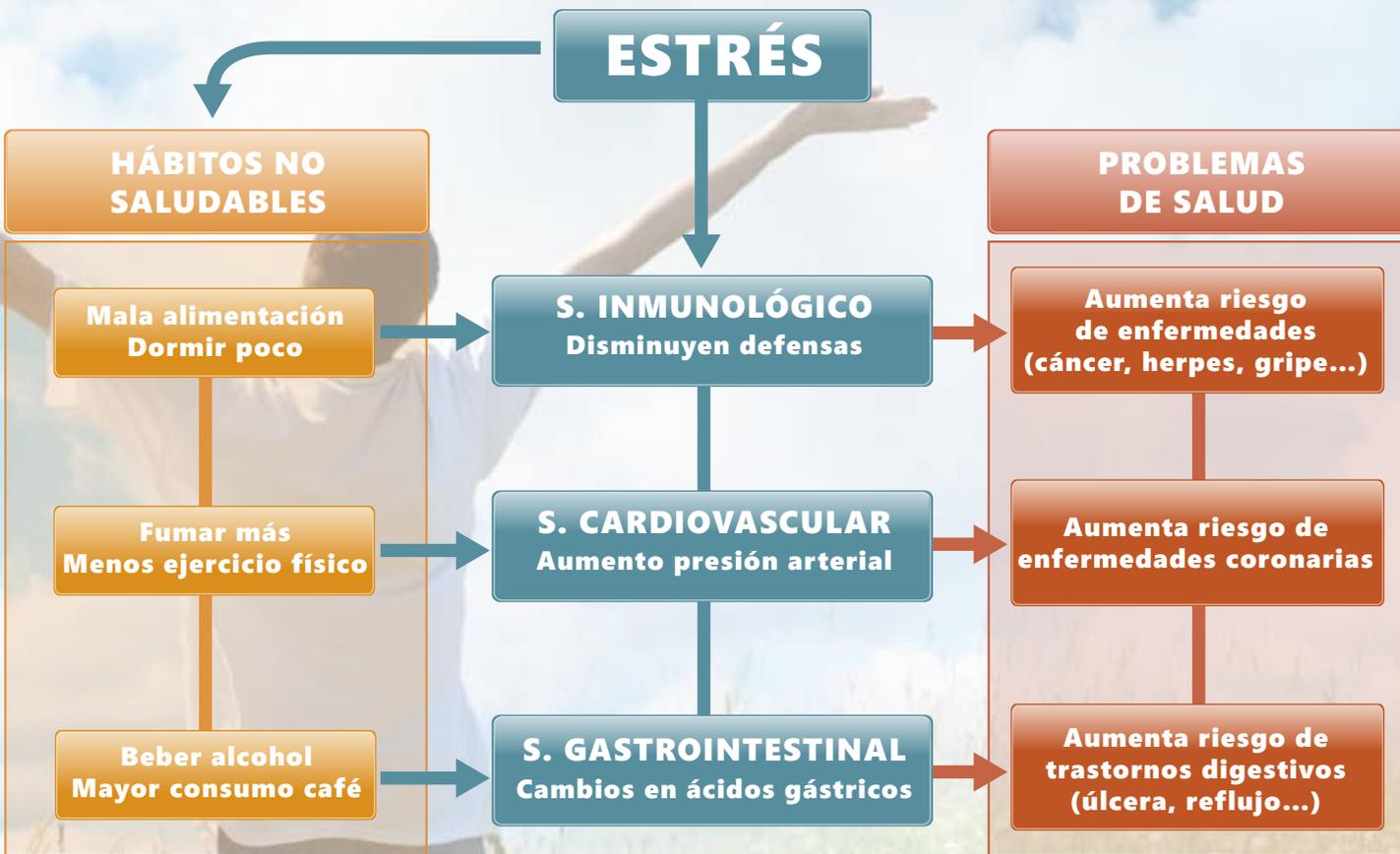
## ¿Cuál es la relación entre las emociones y la salud?

Ante grandes problemas (económicos, divorcio, etc.) o estresores cotidianos (sobrecarga familiar, discusiones, exámenes, etc.) podemos sentir agobio, ansiedad y tristeza. Nuestro cuerpo reacciona y se produce la "respuesta de estrés" que a la larga puede causar alteraciones en nuestro cuerpo (herpes, problemas intestinales, cefaleas, resfriados, etc.) y malos hábitos (fumar, beber, dejar de hacer ejercicio, etc.), que también perjudican nuestra salud.

No obstante, las investigaciones revelan que no son los acontecimientos estresantes en sí los que nos producen problemas, sino **la valoración y el afrontamiento** que hacemos de ellos. No todas las personas se toman igual lo que les sucede.

## ¿Me ayuda el tratamiento psicológico?

La intervención psicológica está indicada si el problema de salud se ha desencadenado por un problema emocional, o si la propia enfermedad causa un malestar emocional intenso y duradero.



La psicología estudia cómo funcionan las emociones y qué hacer para manejarlas, enseñándote a:

- Afrontar eficazmente los problemas.
- Identificar, comprender y regular tus emociones.
- Modificar las conductas inadecuadas que aparecen como consecuencia de tu enfermedad.

## ¿Sabías que?...

- ✓ Las personas con desórdenes emocionales presentan más problemas físicos crónicos
- ✓ Quienes tienen trastornos de ansiedad padecen más enfermedades físicas

Ante cualquier problema físico, lo primero que debes hacer es acudir a tu MÉDICO