

IMPORTANCIA DE LA SALUD EMOCIONAL

En la vida diaria siempre hay problemas. La clave está en comprenderlos, controlarlos y superarlos. Por eso es indispensable conocer la importancia de la salud emocional.

Siete de cada diez sufridos episodios de vida, según una Instituto de Integración personas en 19 del país. Además, se dos millones de padecieron de Perú, de acuerdo con el Instituto Nacional de Honorio Delgado-



peruanos han estrés durante su encuesta del realizada a 2,200 departamentos sabe que cerca de personas depresión en el último estudio del Salud Mental Hideyo Noguchi.

¿Qué está sucediendo con la salud emocional en el Perú?

La depresión y el estrés afectan nuestra salud emocional y generan todo tipo de consecuencias, como la falta de productividad en el trabajo y en las aulas, dolores musculares, disminución de la autoestima, aumento de la ansiedad y otros problemas graves, que van desde la pérdida de apetito (con lo que se originan otras enfermedades), daño neuronal y hasta la muerte.

Tener una salud emocional óptima significa que puedes comprender, superar y controlar estos problemas. Una persona con buena salud emocional es consciente de sus pensamientos, sentimientos, emociones, rutinas y comportamientos, capaz de hacer frente al estrés y a otros problemas que forman parte de una vida habitual. Además, poseen relaciones saludables con quienes los rodean.

Las emociones afectan directamente a tu organismo. Una persona muy ansiosa puede sufrir



de presión alta o úlcera estomacal. Las emociones son respuestas psicofisiológicas que luego se transforman en sentimientos. Por ende, funcionan como “descargas” en un corto periodo de tiempo que, al combinarse con tu voluntad, tu experiencia y otros factores, dan lugar a los sentimientos.

Es así, que una persona con buena salud emocional es capaz de regular estas descargas o emociones cortas sin perder el control para no verse afectada. Por ejemplo, al perder el empleo o desaprobado un curso puedes entrar en un periodo de ansiedad o depresión, o bien superarlo y comprender que es momento de un cambio para mejorar tu situación.

Hay algunos consejos prácticos que te servirán para mejorar tu salud emocional. Por ejemplo:

- Dormir lo suficiente, entre siete a ocho horas de sueño.
- Tener una correcta nutrición. Te dará más energías y mejorará tu estado de ánimo.
- Realizar ejercicio. Es una buena forma de liberar tensiones y ansiedad.
- Caminar por lo menos 15 minutos al día. Despeja tu mente de las cosas negativas.
- Limita los estimulantes como el café o las bebidas energéticas. A largo plazo tienen consecuencias negativas para tu organismo. También el alcohol o el tabaco.
- Adicionalmente, es importante conversar con la gente que te rodea y lograr un estado de paz, mantener el equilibrio entre tus responsabilidades diarias y las cosas que te gustan, y prestarle atención a tus sentimientos y problemas sin dejar que se acumulen. Si no puedes con ellos, debes acudir a un profesional de la salud.



Una buena salud emocional se manifiesta en que la persona no se deja arrebatar por sus emociones, esas respuestas psicofisiológicas a ciertos estímulos que, una vez elaboradas, se convierten en sentimientos. Por tanto, las emociones vienen a ser como descargas que acontecen en un breve espacio de tiempo y que van a dar lugar a los sentimientos, en cuya elaboración ya entran otros ingredientes como la voluntad, el perdón, la experiencia, etc. de la persona para atemperar esa primera reacción psicofisiológica. Por tanto, las personas emocionalmente sanas no pierden el control sobre sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.