

# SEMP - Artículos

<https://semp.org.es/>

## Gestión Emocional

El cerebro humano es una fábrica maravillosa capaz de ir convirtiendo casi instantáneamente la información que le llega por los órganos de los sentidos en emociones. Las emociones van creando recuerdos que se van archivando en la memoria. Con el paso de los años somos capaces de ir analizando emociones y recuerdos y de ir “razonando” para adaptarnos a las circunstancias. Pero el mecanismo interno por el que esto acontece es mucho más complejo de lo que nos podemos imaginar y los neurocientíficos aún desconocen como se originan determinadas conductas y comportamientos adaptativos. Lo que sí intuimos es que no toda la información que llega al cerebro es utilizada emocionalmente, gran parte es “escaneada” y eliminada inmediatamente por ser considerada conocida y aceptada como rutina no útil. Por ejemplo si vamos conduciendo un coche con serenidad el cerebro va procesando el sonido del motor y del rodamiento, la visión de otros vehículos y de la carretera sin producir emociones duraderas, pero si suena un claxon o un chirrido inusual instantáneamente se desencadena un proceso de alerta cerebral que activará mecanismos emocionales hasta que pase el peligro. ¡Qué susto!

En nuestra vida diaria sucede algo parecido. No es bueno para la razón ir por la vida diariamente con el acelerador pisado a fondo siempre alertas, mas vale ir pasito a paso disfrutando del paisaje y gestionando las emociones de forma racional. Lo sensato es usar la razón para ir gestionando nuestras emociones y tomar decisiones certeras, pero en determinadas ocasiones el cerebro responde a estímulos externos o internos produciendo emociones que afectan a la razón. Y si actuamos –o conducimos- desbordados por las emociones ya sabemos lo que suele ocurrir.

El conflicto entre razón y emoción suele producir estrés. En el caso del estrés mantenido se genera ansiedad y angustia que afectan a la razón, y la persona afectada sufre y padece los síntomas del exceso de liberación de catecolaminas: inquietud, falta de concentración, palpitaciones, opresión de pecho, fatiga, sudores... Si este cuadro persiste puede afectar seriamente la calidad de vida de los afectados.

El descanso es necesario para la salud de nuestra mente. Durante las horas de sueño se restablecen circuitos cerebrales desgastados y se ordenan las emociones y recuerdos. Una vida saludable y ordenada, el deporte, el yoga, la meditación, la naturaleza, la lectura, el conocimiento, el arte, la conversación... generan emociones placenteras.

Yo aplico estos consejos conmigo mismo y con mis pacientes. Considero el estrés y la ansiedad como una patología de alta incidencia en mi práctica médica, en una franja de edad entre treinta y cincuenta y tantos años, y le doy la máxima importancia. Me consta

que muchos síntomas que se pueden interpretar como anginas de pecho o problemas neurológicos son atribuibles a crisis de pánico producidas por mala gestión de las emociones secundarias al estilo de vida estresante y angustioso que llevan estas personas.

Los médicos nunca debemos banalizar estos diagnósticos psicosomáticos ni quitarle importancia a los síntomas de estos enfermos. Al contrario, un diagnóstico correcto y el adecuado tratamiento coordinado entre médico y psicólogo consigue la remisión de estos padecimientos además de evitar gastos innecesarios en pruebas médicas y en medicamentos.

Nos preocupamos diariamente y con el mayor interés de la gestión de nuestros dineros y bienes materiales. Preocupémonos igualmente de la gestión de nuestras emociones con la herramienta mas útil que tenemos: la razón.

**Escrito por: Celso Pareja-Obregón**

**Link to Original article:** <https://www.semp.org.es/articulos/gestion-emocional?elem=213655>