

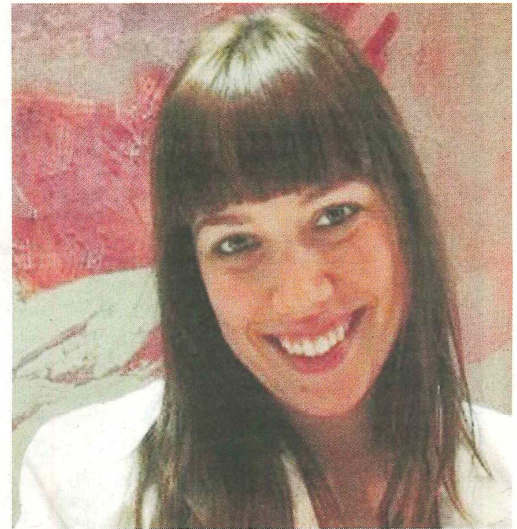
# Recull de premsa

12/01/2015 Salut i Força

## La importancia de las emociones

El servicio de Psicología de Laserclinic Manacor explica la importancia de las emociones en nuestras vidas

Lydia Sánchez Prieto es Licenciada en Psicología. Psicóloga general sanitaria. Técnica especialista de la cátedra de atención a la dependencia y promoción de la autonomía personal. Antonia Mir Cirer es Licenciada en Psicología. Psicóloga general sanitaria. Especialista en terapia sexual y en pareja.



Lydia Sánchez Prieto y Antonia Mir Cirer, psicólogas de Laserclinic Manacor.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que el cerebro (concretamente el sistema límbico) desarrolla ante la percepción de demandas ambientales. La actividad límbica se crea a partir de las sinapsis. Entendemos por sinapsis el proceso de comunicación entre neuronas, facilitándole a éstas la organización en redes y sistemas. Este proceso constituye el lenguaje básico del sistema nervioso. La mayor parte de esta comunicación entre neuronas es de origen químico, es decir, se utilizan moléculas llamadas neurotransmisores o "mensajeros químicos"

para comunicarse entre ellas. En el caso de la respuesta emocional que nos ocupa, los neurotransmisores principales

son: serotonina, noradrenalina y dopamina. La dopamina influirá sobre el organismo generando una sensación de "felicidad", la serotonina afectará proporcionando un sueño adecuado y la noradrenalina funcionará generando energía para ejecutar diferentes acciones. En términos generales, la respuesta humana parte de un determinado deseo (dopamina) para luego transformarlo en acción (adrenalina) y así obtener satisfacción (serotonina).

Durante el proceso de generación de las emociones, dividido en dos fases principales, se hará una primera valoración del evento producido en el ambiente, donde la persona determinará y decidirá si el suceso tiene un carácter positivo o negativo. En la segunda fase, se evaluará y se considerará si se tienen los recursos personales necesarios

para afrontarlos. Las emociones pueden sucederse de manera involuntaria, independientemente del conocimiento consciente, o bien, de manera voluntaria. Cuando hablamos de las acciones emocionales voluntarias nos refe-

rá más efectivo. Todo ello refleja una conexión entre tres sistemas: el nervioso autónomo, el nervioso central y el límbico, constituyendo una unidad interconectada (Chóliz, 2005).

Por lo tanto, los estados emocionales están asociados con patrones característicos del procesamiento de la información relevante. Así, por ejemplo, la excesiva hipervigilancia de estímulos aversivos puede generar estados de ansiedad, así como la imposibilidad de eliminar los pensamientos negativos intrusivos puede favorecer la aparición de trastornos depresivos (Chóliz, 2005). Dicho de otro modo, podemos observar como ciertas personas presentan tendencia a prestar una mayor atención a sucesos desagradables y quedarse estancados en ellos, iniciándose un sinnúmero de emociones negativas, mientras que otros tienen las habilidades necesarias para amortiguar el impacto de estos sucesos negativos y adoptar un enfoque correcto de la situación. No es de ex-

trañar, por tanto, que nuestro "mundo emocional" conlleve una gran implicación para nuestra vida cotidiana, influyendo en el procesamiento de la información que hace el cerebro. Además de ello, el sistema límbico se encuentra en interacción con nuestra corteza cerebral, encontrando, por tanto, una estrecha relación entre lo que pensamos y lo que sentimos. Debido estas dificultades en la gestión de las emociones se debe de realizar un trabajo pormenorizado alrededor de ellas.

Consideramos que resulta imprescindible para el bienestar de los pacientes el aprender a dirigir y modificar las emociones, de manera que, se consigan relaciones más positivas tanto con otras personas como con el entorno. Para conseguir esta finalidad se deben de identificar, detectar, comprender, categorizar y regular

los sentimientos de forma adecuada y precisa. Se obtendrá, tras haber alcanzado ese objetivo, una mejor socialización y cooperación con las personas del alrededor, así como un mayor bienestar al conseguir la modificación de aquellas

► Los estados emocionales están asociados con patrones característicos del procesamiento de la información relevante.

percepciones incorrectas que provocan malestar (Bisquerra, 2003). Entre nuestras principales funciones se podrían destacar no sólo

el aprendizaje y la detección de las emociones, sino también que la persona elabore estrategias apropiadas para su regulación (será considerada la reevaluación como la forma más efectiva de regulación y la que tiene menos consecuencias adversas para la persona (Silva, 2003)). Tenemos en cuenta, además, la interacción existente entre el pensamiento, la emoción y el comportamiento, resultando imprescindible un funcionamiento adecuado entre ellos.

### Referencias bibliográficas:

- Chóliz, R. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Disponible en: <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Bisquerra, R. (2003). Revista de Investigación Educativa, 21 (1), 7-43. Disponible en: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Silva, J. (2003). Biología de la Regulación Emocional: su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. Terapia psicológica, 22 (1), 163-172. Disponible en: <http://taps.cl/files/2011/06/cap07.pdf>

## LO QUE USTED ME DIGA

Texto Amalia Estabén • Ilustración David Rodríguez

María Rosa Serra Vizoso | Psicóloga

# «El proyecto Más Oportunitats acoge un taller para mujeres sin empleo y en situación precaria»

**M**aría Rosa Serra Vizoso (Maó 1966) es psicóloga y responsable del taller del proyecto Más Oportunitats, que imparte en el área d Serveis Socials del Ajuntament de Marratxí.

—¿En qué consiste este taller?

—Lo integran un grupo de mujeres sin empleo que acuden a un taller donde confeccionan objetos y prendas desde el reciclaje textil.

—¿De dónde procede este material?

—De la Fundación Humana, que aporta telas de lo que recogen en los contenedores y también tenemos donaciones de particulares y comercios.

—¿Cuántas mujeres acuden a este taller?

—Una docena, derivadas desde el área de Serveis Socials del Ajuntament de Marratxí. Son mujeres sin empleo, en una situación precaria económica y con ganas de crear una alternativa que les genere ingresos e independencia.



también la puntualidad, el esfuerzo etc.

—¿Qué beneficios personales pueden reportarles la asistencia a ste taller?

—El taller de Más Oportunitats es también un espacio terapéutico para mejorar la autoestima de las asistentes, adquirir habilidades para gestionar las emociones y la solución de conflictos. Este taller, sobre todo, es un espacio de bienestar personal.

—¿Cuántas mujeres asisten y cuál es la procedencia de estas usuarias?

—En estos momentos, las mujeres que asisten son mallorquinas y varias extranjeras que acuden una vez por semana. Hay una voluntaria, modista ya jubilada, que enseña la parte técnica de costura.

—¿Qué les aporta la asistencia a estos talleres?

—El taller es un espacio de creatividad, donde pueden aflorar las ideas. Es un punto de apoyo entre el grupo y también un lugar donde poner en práctica habilidades que también resultan necesarias en el mundo laboral, como pueden ser adquirir compromisos, cumplir con un horario, el trabajo en equipo y

—¿Reciben algún tipo de ayuda?

—La entidad financiera La Caixa nos ha facilitado máquinas de coser. Y los delantales que hacemos los vendemos en mercadillos y escoletas de Marratxí.