



La salud emocional también es salud



Estamos realmente haciéndonos cargo, al igual que con la salud física, de cuidar nuestra salud emocional y nuestra salud mental?

Desde que tenemos memoria escuchamos y recordamos consejos que nos han brindado nuestros padres y amigos orientados a cuidarnos. Los repetimos, muchas veces, como comandos que ya hemos interiorizado.

Por ejemplo, cuidar nuestro cuerpo:

- “Si ves un enchufe, no lo toques porque puedes tener un accidente”
- “Si hace frío, abrigate porque puedes resfriarte”
- “Mucho dulce hace daño porque puedes enfermarte”
- “Cuidado con ese clavo oxidado...” y así otros ejemplos.

De esa forma, y bajo esos aprendizajes, se instala el compromiso con nuestra salud física y la prevención de accidentes y enfermedades.

En contraposición con eso, la realidad es que normalmente nadie nos enseña a cuidarnos emocionalmente, a autoregularnos, a controlarnos o a construir una autoestima sana. Hay varios “clavos oxidados” que “pisamos” y suelen dejar una huella silenciosa en nuestra salud emocional. Estos usualmente son actitudes como **el perfeccionismo y los pensamientos rígidos, la excesiva preocupación sobre el futuro, la autocrítica destructiva**, entre otros.

Para cambiar o no caer en estas actitudes, estilos de afrontamiento y hábitos cognitivos debemos incorporarlos en nuestros procesos educativos. Sobre salud emocional también se aprende, y de forma intencionada, cada día.



Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

Las emociones suelen ser un “termómetro” de cómo estamos percibiendo el mundo. Recordemos que no existen emociones “buenas” o “malas”, todas están presentes para mostrarnos algo, y es un proceso personal, que nos permite desarrollar nuestra inteligencia emocional y madurar personalmente, reconocer cuáles son nuestras necesidades, además de conocernos mejor.

Tres elementos a considerar para reconocerlas:

1. Siempre existe un **motivo “válido” de nuestras emociones**, no invalidemos cómo nos sentimos.
2. Es necesario reconocer el dolor, la ira o la frustración, **verbalizarlas y usar el lenguaje para describirlas y valorarlas**.
3. Hagámonos preguntas al respecto de ellas: *¿Cómo nos sentimos cuando las cosas salen de nuestro control? ¿Cómo nos sentimos cuando algo no ocurre como lo esperábamos?*

Tengamos presentes que para el desarrollo de nuestras emociones es preciso ser amable y paciente con nosotros mismos: reconocer nuestras emociones no es un proceso lineal.

Estos consejos aplican a nosotros como madres, padres y maestros, pero también para orientar el crecimiento emocional de los niños y adolescentes, inspirar una rutina cotidiana de practicar el autocuidado, priorizar el bienestar emocional, establecernos límites y reconocer esos aprendizajes como oportunidades y experiencias significativas.

Algunas reflexiones compartidas en la sesión del Espacio de Padres, 24 de agosto 2023.

Aiñari Indacochea

Madre de familia (1º secundaria), psicóloga clínica, psicoterapeuta cognitivo conductual

Marité Estefanía

Madre de familia (Kinder), psicóloga educativa y social comunitaria.