

Las investigaciones científicas determinan que las emociones negativas como la ira, la angustia, el miedo, así como la ansiedad y sus derivados como el stress etc., aumentan el ritmo cardíaco y elevan la presión sanguínea hasta un nivel que puede ser letal. En cambio, las emociones positivas como la alegría y el amor aumentan la inmunidad física química y biológica alargando la vida.

Una reciente investigación comprobó que quienes ríen a menudo, juegan y meditan, utilizan estrategias para vencer la adversidad y la transmutan convirtiéndola en oportunidad. Estas personas poseen una cantidad significativamente superior del anticuerpo inmunológico “Inmunoglobulina” A (IgA).

Un estudio realizado en la universidad de Waterloo en Canadá, que investigó a quienes tenían sentido del humor, notó que poseían niveles más altos de IgA e IgB (otra inmunoglobulina). También se determinó que el carácter alegre y armonioso actúa no solo en la inmunidad química y biológica, sino que además incrementa la capacidad intelectual y creativa.

La alegría diluye el miedo, las preocupaciones y la ira.

El pensamiento es el que hace que la vida sea una hermosa aventura digna de vivirse o una tortura que no nos deja vivir lo bueno de ella. Además, lo que consumimos de la televisión, los libros y los temas de conversación.

La ciencia que estudia la medicina psicosomática ha demostrado que se puede enfermar de preocupación; esta nos lleva a imaginar catástrofes, fracasos, pérdidas etc.

El stress modifica la respiración, las ondas cerebrales, la temperatura corporal y tensa los músculos.

La psiconeuroinmunoendocrinología nos hace ver la interrelación entre los aparatos psíquico, nervioso, inmunológico y endócrino. Somos una unidad mente/cuerpo y por más que lo ignoremos una parte influye en la otra. Dicha ciencia afirma que el buen uso de las emociones nos inmuniza ante las enfermedades y trastornos físicos o mentales.

Las escuelas modernas de psicología abordan la salud mental desde un nuevo paradigma, la holística (holos significa todo).

Puedo agregar que hoy en día si desarrollamos la “Inteligencia emocional” seremos más saludables física y mentalmente como para ser felices y trasmitir a otros lo mismo.

La medicina más efectiva para todos los males es la alegría. Solo necesitamos volver a ser lo que fuimos, niños felices y despreocupados. No quiere decir que no nos ocupemos sino que no nos preocupemos, que juguemos más y que disfrutemos de las pequeñas cosas que nos brinda la vida, si queremos tener buena salud.