



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

L'impacte de les emocions sobre la nostra salut



Què són les emocions?



- Les emocions són reaccions psicològiques i fisiològiques automàtiques que experimentem davant de determinats estímuls interns (pensaments, records, sensacions) o externs (situacions, persones, esdeveniments).
- En altres paraules, són respostes naturals de l'organisme que compleixen una funció d'adaptació i supervivència, i ens ajuden a reaccionar i relacionar-nos amb l'entorn.

Característiques principals de les emocions



Són universals: totes les persones les experimentem, tot i que la manera d'expressar-les pot variar segons la cultura.

Són temporals: apareixen de manera relativament ràpida i tendeixen a ser passatgeres.

Impliquen el cos i la ment: canvien la nostra fisiologia (batec, respiració, hormones) i el nostre estat mental.

Orienten la conducta: ens motiven a actuar (fugir, apropar-nos, protegir-nos, compartir, etc.).

Emocions bàsiques segons la psicologia

Tipus bàsics d'emocions (segons Paul Ekman,
psicòleg pioner en l'estudi de les emocions):

- **Alegría**
- **Tristeza**
- **Miedo**
- **Ira**
- **Asco**
- **Sorpresa**



A partir d'aquestes emocions primàries en sorgeixen d'altres de més complexes, com la culpa, la vergonya, l'esperança, la gratitud o l'orgull.



Dit de manera senzilla: les emocions són com un sistema de senyals interns que ens informa de com ens afecta el que vivim i ens orienta sobre com respondre.

En la visió espiritual



Només existeixen dues emocions fonamentals:

Amor → **Expansió, connexió, pau, gratitud, compassió, alegria.**

Por → **Contracció, separació, ira, tristesa, culpa, gelosia, ansietat.**

Totes les altres emocions serien variacions o manifestacions d'aquestes dues arrels.

L'amor s'associa a la confiança en la vida i a la unitat.

La por s'associa a la il·lusió de separació i d'amenaça.

Exemple de com se'n deriven:

L'amor → alegria, tendresa, esperança, gratitud, entusiasme.

La Por → ira, enveja, tristesa, odi, culpa, angouxa.

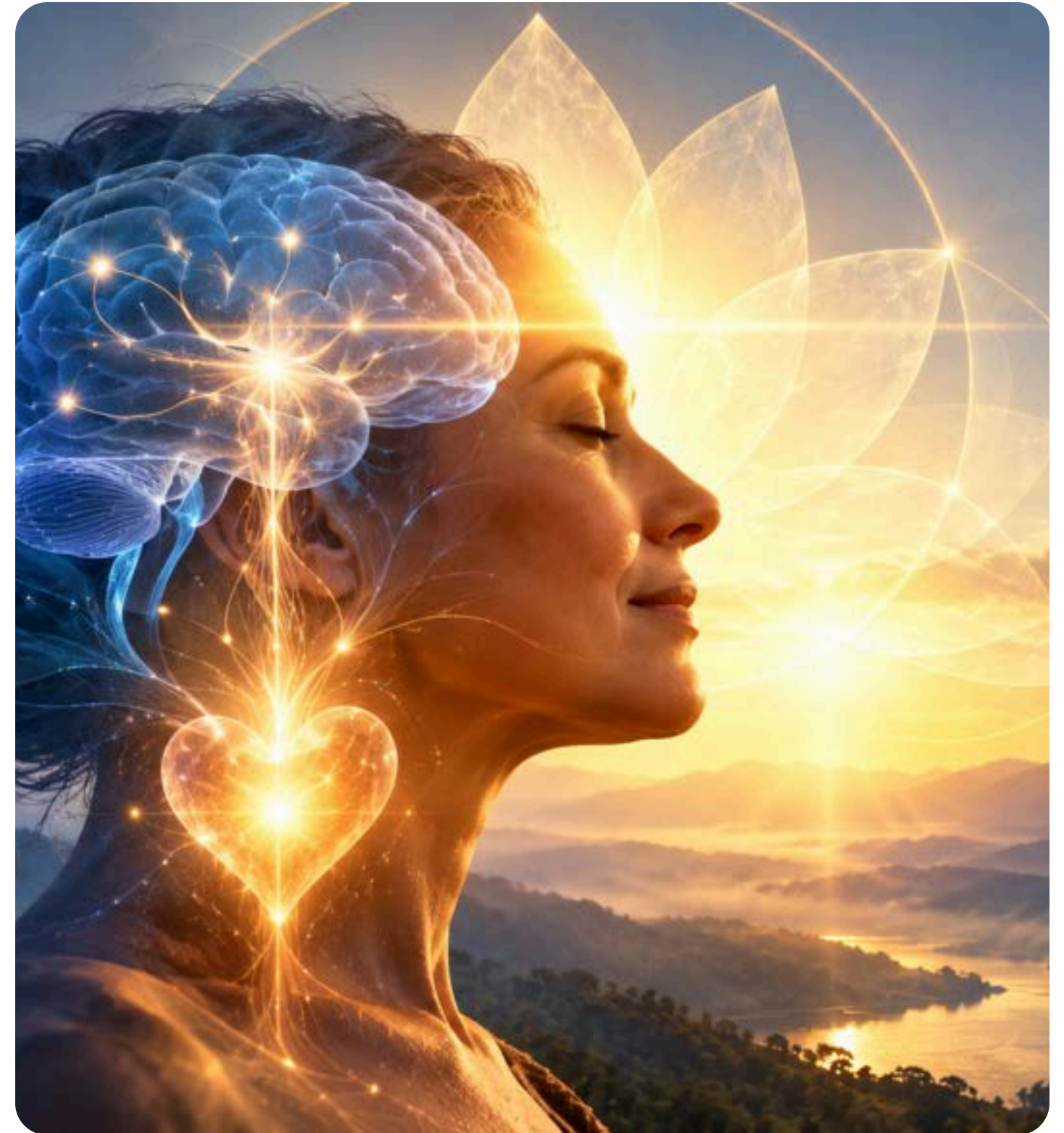
Segons aquesta perspectiva, cada decisió que prenem parteix d'una d'aquestes dues fonts internes:

Si actuem des de l'amor, generem obertura i benestar.

Si actuem des de la por, generem patiment i bloqueig.

A veure si podem reconciliar els dos àmbits

- La psicologia ens parla de 6 emocions bàsiques.
- L'espiritualitat, de 2.
- Potser ajudaria distingir entre EMOCIÓ i SENTIMENT?



Aquí ho tenim...

- **Emoció**

Reacció automàtica i intensa del cos i la ment davant d'un estímul.

És breu (dura segons o minuts).

Té una forta càrrega fisiològica: acceleració del cor, sudoració, tensió muscular, etc.

- **Exemple:** sentir por quan de sobte sents un soroll fort.

L'emoció és l'espurna immediata.

El sentiment és l'empremta que deixa aquesta espurna en la ment i en l'experiència conscient.

Sentiment :

És l'experiència conscient i més duradora d'una emoció.

Sorgeix quan penses, interpretes i dones significat a l'emoció.

Són més estables en el temps (poden durar hores, dies o fins i tot més).

Exemple: després de l'emoció de por, et pot quedar un sentiment d'inseguretat o preocupació.



Si aprofundim, podríem establir el següent:

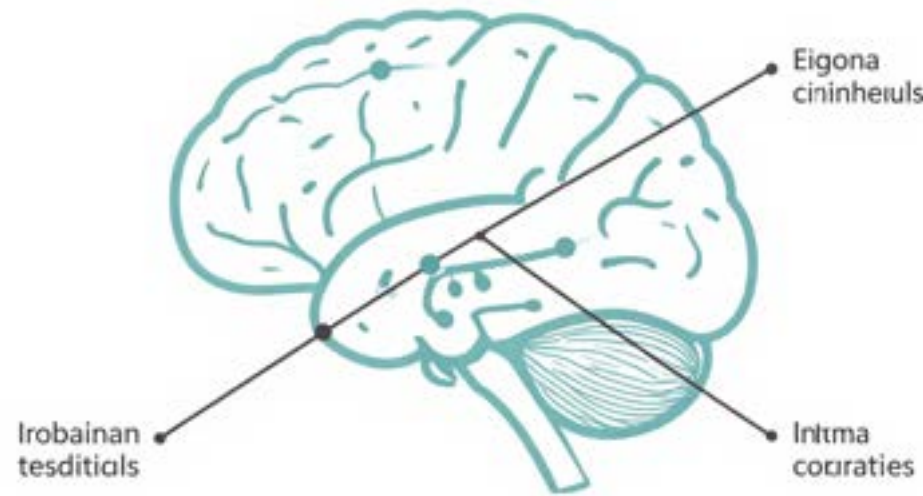
- Psicologia Espiritualidad
- Alegría Amor
- Tristeza Amor
- Miedo Miedo
- Ira Miedo
- Asco Miedo
- Sorpresa Amor / Miedo



Connexió Ment-Cos



La ment i el cos mantenen una relació bidireccional constant. Els pensaments i emocions influeixen en les funcions corporals, i l'estat físic afecta el nostre benestar mental.



El sistema nerviós autònom :



Sistema simpàtic: activa la resposta de lluita o fugida

Ulls: dilatació de les pupil·les per captar més llum.

Cor: augment de la freqüència cardíaca i de la força de contracció.

Pulmons: broncodilatació (obertura de les vies respiratòries per obtenir més oxigen).

Sistema digestiu: disminució de la motilitat intestinal.

Glàndules salivals: menys saliva (boca seca).

Fetge: alliberament de glucosa a la sang.

Glàndula suprarenal: alliberament massiu d'adrenalina i noradrenalina a la sang.

Bufeta: inhibeix la micció.

El sistema nerviós autònom



Sistema parasimpàtic:
promou la relaxació i la
recuperació.

Ulls: acomodació per a la visió de prop.

Cor: disminució de la freqüència cardíaca.

Pulmons: regulació del moc respiratori.

Sistema digestiu: estimulació del moviment intestinal.

Glàndules salivals: secreció de saliva (per facilitar la digestió).

Fetge: estimulació de la vesícula biliar.

Glàndules lacrimals: estimulació del llagrimeig.

Bufeta: afavoreix la micció.

Com ens afecten les emocions segons la neurociència.

Alegria:

Alliberament de dopamina, endorfines i serotonina.

Relaxació muscular.

Augment moderat de la freqüència cardíaca.

Enfortiment del sistema immunitari.

Tristesa:

Disminució de serotonina i dopamina.

Menor activitat del sistema nerviós simpàtic.

Sensació de cansament o poca energia.

Pot debilitar el sistema immunitari si s'allarga.



Por:

Activació del sistema nerviós simpàtic (resposta de lluita/fugida).

Alliberament d'adrenalina i cortisol.

Augment del ritme cardíac i respiratori.

Dilatació de les pupil·les.

Ira:

Augment de la pressió arterial i del ritme cardíac.

Alliberament d'adrenalina i noradrenalina.

Tensió muscular, sobretot a la mandíbula, els braços i les mans.

Augment de la temperatura corporal i envermelliment.

Fàstic :

Activació de la zona digestiva (nàusees i vòmits en casos extrems).
Expressions facials característiques (arrugar el nas, tancar els ulls).
Augment de l'activitat parasimpàtica si és molt intens (mareig).

Sorpresa :

Augment sobtat de l'atenció i l'estat d'alerta.
Inspiració ràpida i breu.
Dilatació de les pupil·les.
Preparació ràpida del cos per processar el que passa
(pot derivar en por o alegria)



Relació de les emocions amb els nostres òrgans

Segons la medicina occidental / psicosomàtica

Estrès i por → glàndules suprarenals (cortisol, adrenalina), cor (taquicàrdia), sistema digestiu (còlon irritable).

Ira → fetge (tensió, augment de la pressió arterial).

Tristesa → pulmons (respiració superficial), sistema immunitari debilitat.

Ansietat → estómac (gastritis, acidesa), intestí (alteracions).



Relació de les emocions amb els nostres òrgans

Medicina tradicional xinesa

Ira → Fetge (i vesícula biliar).

Por → ronyons (i bufeta).

Alegria (en excés, eufòria) → cor (i intestí prim).

Tristesa / pena → pulmons (i pell).

Preocupació / excés de pensar → melsa (i estómac).

Estrès agut vs estrès crònic



Estrès agut: resposta ràpida i temporal



Efectes: augment del cortisol, tensió muscular i recuperació ràpida

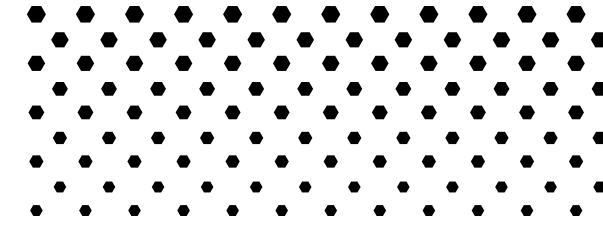


Estrès crònic: activació prolongada i nociva

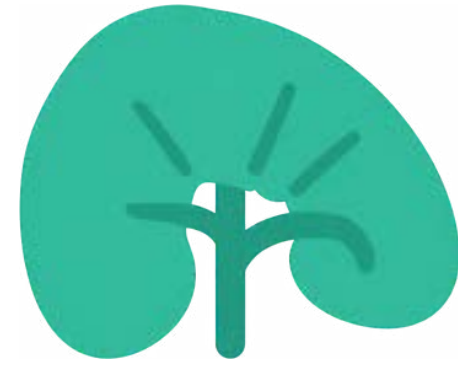


Efectes: inflamació, desgast corporal i risc cardiovascular





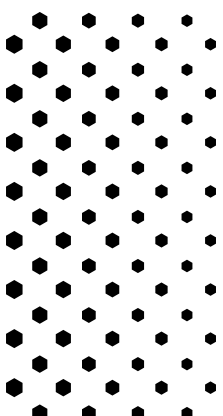
El paper del cortisol



El cortisol és l'hormona clau de l'estrès.

En situacions agudes, prepara el cos per actuar.

En situacions d'estrès crònic, els nivells elevats persistents perjudiquen la salut en general i el sistema immunitari en particular.

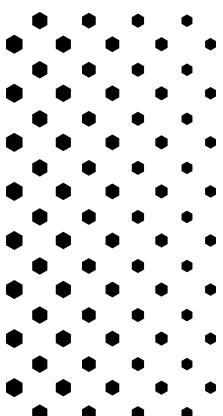




La càrrega al·lostàtica

La càrrega al·lostàtica és el desgast acumulat que pateix el cos quan s'exposa a estrès repetit o crònic.

Exemples: hipertensió persistent, fatiga crònica i alteracions metabòliques.





Impacte sobre el sistema immunitari

L'estrès crònic redueix la capacitat del sistema immunitari per combatre infeccions. Els estudis demostren que les emocions positives enforteixen les defenses naturals del cos.

Salut cardiovascular



L'estrès crònic augmenta el risc d'hipertensió arterial.

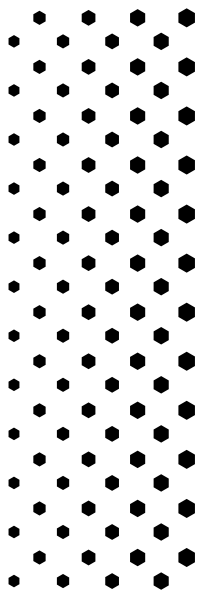
Les emocions negatives eleven la freqüència cardíaca.



La relaxació millora la variabilitat cardíaca.



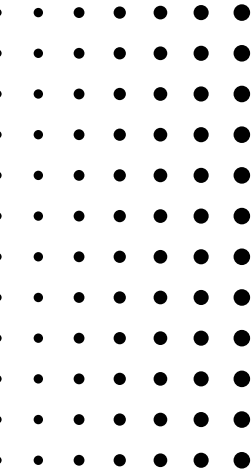
L'activitat física regular redueix el risc cardiovascular.



El son i les emocions



Les emocions influeixen directament en la qualitat del son. L'estrès i l'ansietat activen el sistema nerviós i dificulten adormir-se i descansar profundament.





Dolor i emocions



La percepció del dolor no és només física: emocions com l'ansietat, la por o la tristesa poden augmentar-ne la intensitat. El cervell processa el dolor i les emocions en àrees interconnectades.



Salut digestiva i eix intestí-cervell



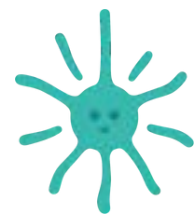
L'intestí conté milions de neurones que es comuniquen amb el cervell.



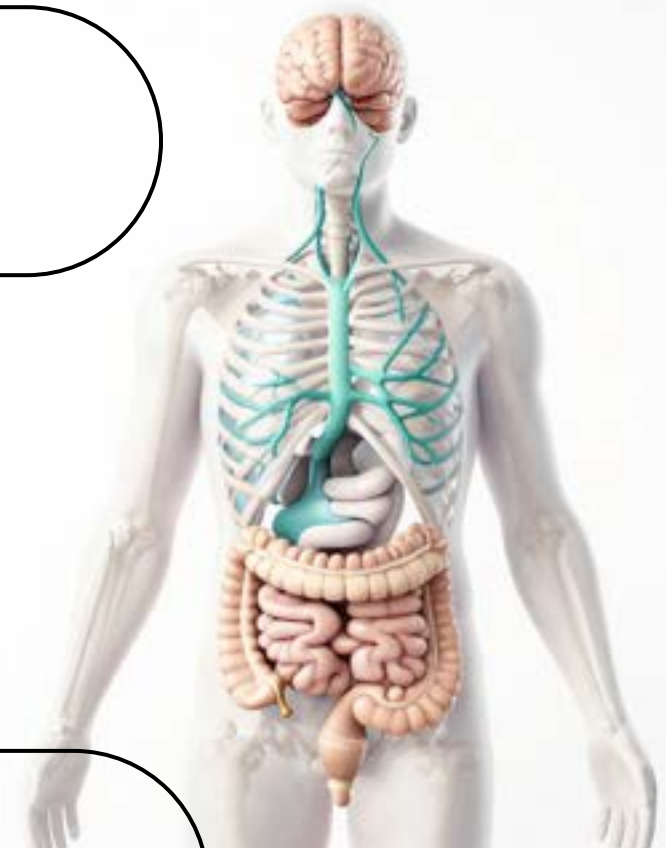
Les emocions afecten directament la digestió i la microbiota.



El nervi vague és la via principal de comunicació bidireccional.

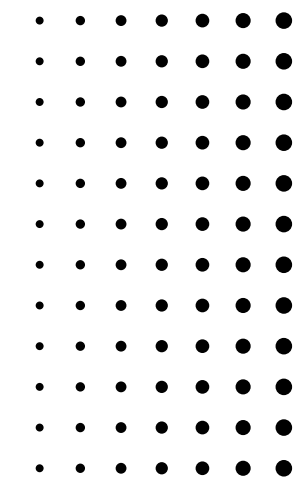


L'estrès crònic pot alterar la funció intestinal.





Ansietat i salut

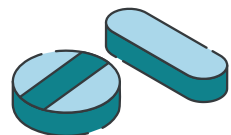


L'ansietat crònica augmenta un 26% el risc de malalties cardiovasculars. Provoca tensió muscular, insomni i problemes digestius.

Ràbia i efectes fisiològics

La ràbia activa el sistema nerviós simpàtic: augmenta la freqüència cardíaca, la pressió arterial i la tensió muscular.

L'exposició repetida pot danyar el cor i el sistema immunitari.

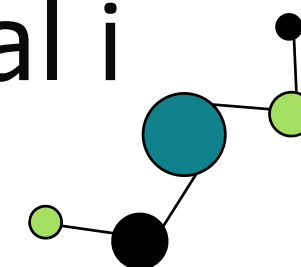
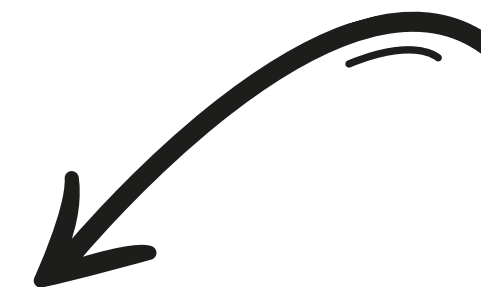




Tristesa i depressió



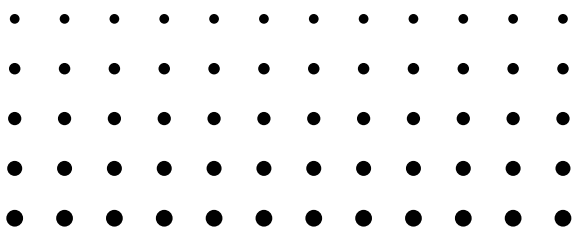
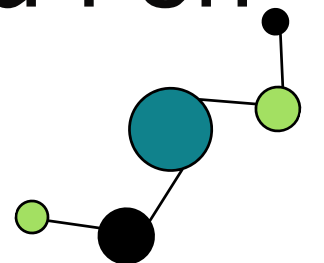
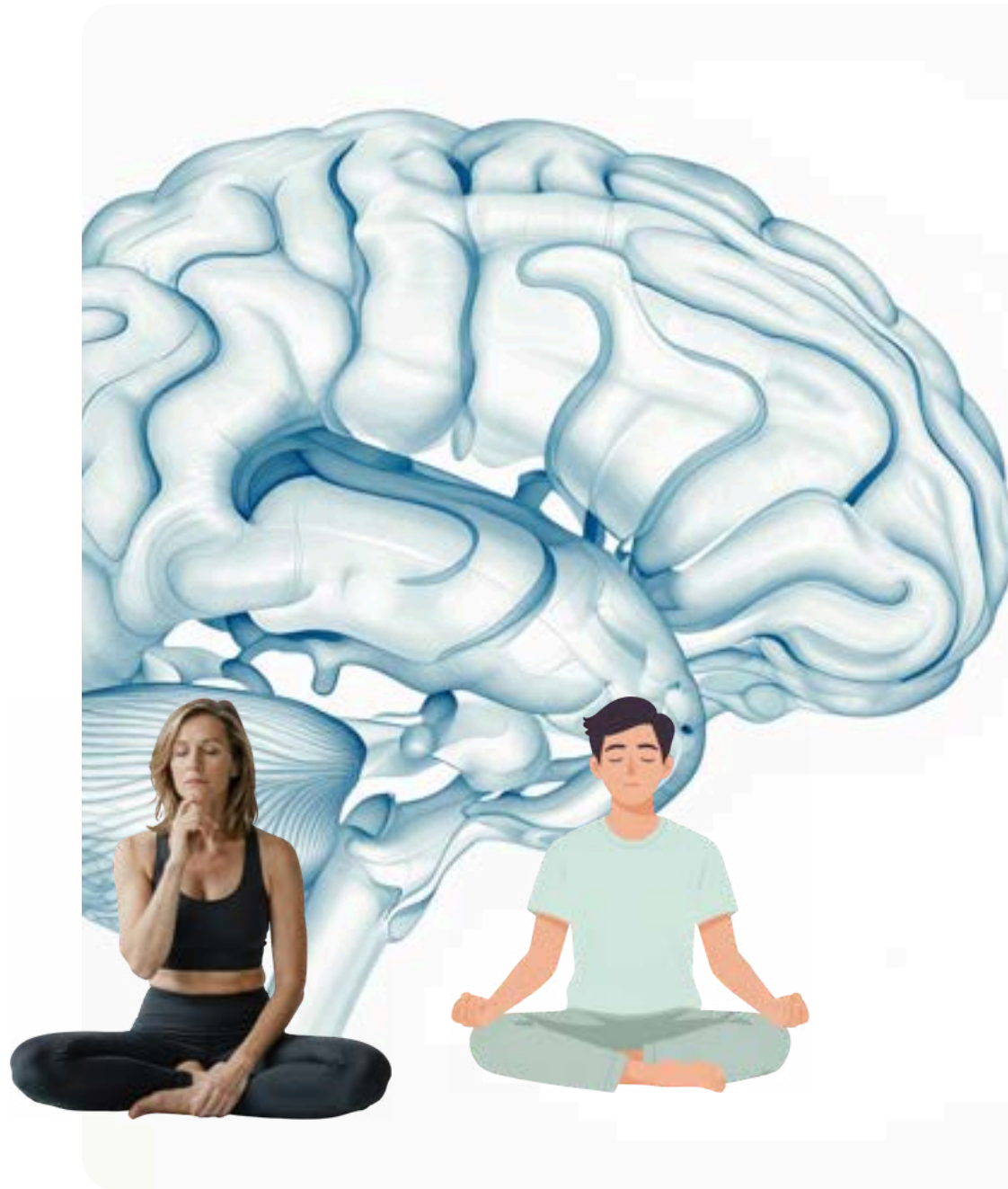
La tristesa és una emoció natural i temporal, mentre que la depressió és un trastorn persistent que afecta el sistema nerviós, hormonal i immunitari.



Aprofundiment científic

La "física quàntica" aplicada al benestar emocional i la salut proposa que les nostres emocions són molt més que simples estats psicològics; són camps d'energia vibracional que influeixen directament en la matèria i en el funcionament del nostre cos a escala cel·lular.

La malaltia es considera una manifestació d'un desequilibri energètic causat per estats emocionals negatius, i la curació s'aconsegueix restaurant l'harmonia i el flux d'aquesta energia.



Creences i sanació:

Des d'aquesta perspectiva, la ment i les creences més profundes (tant conscients com inconscients) són el motor principal que "programa" el cos i la salut.

Es creu que canviar els patrons de pensament i les emocions negatives per estats més positius i saludables pot "reprogramar" la biologia i conduir a la curació.



Estratègies pràctiques de regulació emocional



Consciència plena: atenció plena al moment present



Respiració profunda per calmar el sistema nerviós



Activitat física regular per alliberar tensions



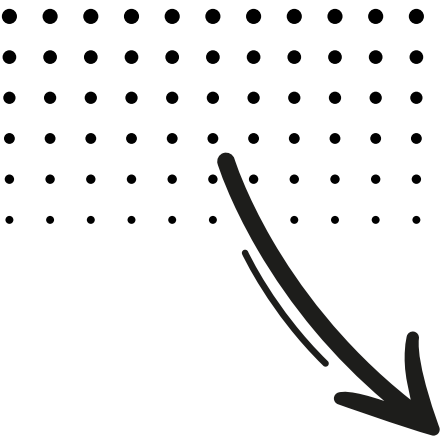
Expressió verbal: compartir les emocions amb els altres



Emocions positives

Les emocions positives, com l'amor, la gratitud i l'alegria, enforteixen el sistema immunitari, redueixen el risc cardiovascular i augmenten la longevitat.





Resiliència i suport social



Les relacions socials sòlides i la resiliència són factors protectors clau per a la salut. Els estudis demostren que el suport social redueix el cortisol i millora la resposta immunitària.



Recomanacions finals



Practica la respiració conscient cada dia durant 5-10 minuts.



Cultiva relacions socials de qualitat i suport mutu.



Incorpora activitat física regular per alliberar tensions.



Dedica temps a activitats que et generin alegria.



Ja hem vist com les emocions positives afavoreixen la nostra salut, de la mateixa manera que les negatives ens perjudiquen. La vida, però, ens porta de tot i no podem triar. El que sí que podem fer és comprendre la diferència entre l'emoció i el sentiment que se'n deriva. És precisament sobre aquest sentiment que podem treballar: allargant en el temps el benestar que ens aporten les emocions positives i escurçant l'impacte de les negatives. Com bé es diu, la pràctica fa el mestre, i aprendre a cultivar el nostre món interior és un camí que es fa a poc a poc, dia a dia. F I

F I



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.