

## ***Salud e Inteligencia Emocional***

Por Jorge A. Oriza Vargas © (51- 2010)

En la mayoría de mis conferencias y seminarios, me gusta establecer que para interpretar adecuadamente los fenómenos del comportamiento, es importante analizar las relaciones de causa-efecto que existen en las diversas variables que se ven involucradas en ellos. Esto implica, en primer lugar, establecer o encontrar cuáles son esas variables, para después investigar o analizar si existen relaciones entre ellas, porque por lo general, lo que apreciamos y juzgamos son simplemente los efectos o los resultados de complejos procesos. Todo esto queda de manifiesto, cuando estudiamos los efectos que tienen las emociones descontroladas en la salud de nuestro organismo; más, si entendemos o definimos a **la salud**, como un estado de equilibrio en nuestro cuerpo, en nuestra mente, entendiendo que las personas somos seres *biopsicosociales*.

En fin, un estado de equilibrio que percibimos o que es el resultado de la eficacia funcional o metabólica de nuestro organismo<sup>1</sup> como un sistema complejo, eso es la salud. Estamos sanos, cuando nuestros sistemas (o subsistemas) orgánicos y conductuales<sup>2</sup>, están en equilibrio.

Con este antecedente, entiendo el porqué desde las primeras aportaciones que leí de Daniel Goleman<sup>3</sup>, me causó importante inquietud saber que el estrés altera el equilibrio del sistema inmunológico, al dejar en el sistema circulatorio, cantidades superiores a lo normal, de sustancias como el *cortisol* –hormona del estrés<sup>4</sup>- o las *catecolaminas*, como es el caso de la adrenalina.

Cuando emociones como la ira, el miedo o la tristeza, convertidas en sentimientos (porque han prevalecido más tiempo del que duró la experiencia inicial), permanecen en nuestro pensamiento y en nuestro organismo, Colbert les llama **emociones tóxicas**<sup>5</sup> y nos hace un importante análisis de cómo pueden dañar de manera importante nuestra salud.

Me refiero por ejemplo, al enojo convertido en rencor o en odio o en hostilidad; al temor convertido en miedo o angustia, a la tristeza convertida en *dolor* o en depresión; o al estrés o la ansiedad, derivados de ellos. Todas estas emociones, convertidas en sentimientos que no hemos procesado

---

<sup>1</sup> Definición tomada de la definición de la ONU (1946), consultada en <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

<sup>2</sup> Ver cápsula ADEF No. 3, en donde establecemos al comportamiento humano con un enfoque de sistemas.

<sup>3</sup> Goleman Daniel, *La Inteligencia emocional*, Vergara Editores, México, 1995.

<sup>4</sup> Ibid, p. 201

<sup>5</sup> Colbert Don, *Emociones que matan*, Edit. Grupo Nelson, 2006.

adecuadamente<sup>6</sup>, tienen efectos importantes en la generación de diversos padecimientos, como los procesos infecciosos de diversa índole; la artritis reumatoide, el lupus<sup>7</sup>, el cáncer y no se diga los problemas cardiovasculares o la colitis nerviosa por ejemplo<sup>8</sup>.

Es por estas razones que podemos establecer, que al crecer en inteligencia emocional, particularmente, en uno de sus principales atributos que es el autodominio o el autocontrol, estaremos propiciando estados de equilibrio o de salud, en dos grandes aspectos:

- a) Primero, mentalmente; controlar las emociones y los sentimientos que generan, dominarnos, saldar las *cuentas emocionales* que hayamos guardado, nos permite liberar nuestra mente de esos *salditos* guardados de rencor, enojo, o dolor. Guardarlos, nos afecta en los procesos del pensamiento, en la visión de los problemas y de las personas en ellos involucradas; actuaremos por prejuicios y no por la racionalidad de nuestra inteligencia. La salud mental, así entendida, nos conduce a las buenas relaciones humanas.
- b) El segundo aspecto en el que permaneceremos sanos, según veíamos anteriormente, es la salud orgánica, física. Las personas tranquilas, ecuánimes, podrán ser más sanas que aquellas que viven en continuo estrés o ansiedad. Las personas que odian o que son violentas y hostiles, seguramente tendrán mayor probabilidad de contraer padecimientos cardiovasculares, que quienes no lo son, ya que sus signos vitales por el efecto del cortisol, por ejemplo, estarán en promedio, en niveles superiores al nivel normal. No es mi opinión, sino las aportaciones de estudios serios como los que mencioné, los que nos previenen sobre los riesgos en la salud si guardamos *emociones tóxicas*.

Así, como podemos ver, desarrollar inteligencia emocional, nos puede ayudar, como factor causal, a estar más sanos. O ¿no lo cree usted?

## JAOV'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail:  
[foriza@prodigy.net.mx](mailto:foriza@prodigy.net.mx)**

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

---

<sup>6</sup> Ver Cápsula ADEF No 44 sobre la inteligencia emocional en la práctica.

<sup>7</sup> Colbert Don, *Emociones que matan*, Editorial Grupo Nelson, 2006. P.33 y siguientes

<sup>8</sup> Ibid, p.45, pero también mucha información en los capítulos subsecuentes de este libro.

**Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)  
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

**Otros temas en cápsulas siguientes:  
*La Autoestima, Comunicación Humana y Medios.***

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
  - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS