



Las personas que gestionan adecuadamente sus emociones disfrutan de una mejor calidad de vida. EL MUNDO

# Nuestra salud mejora gracias a la gestión positiva de las emociones

El Observatorio de la Salud de Cantabria organiza el curso 'Salud Emocional y Bienestar', en el que se enseñan las técnicas necesarias para conseguir un buen equilibrio psicológico

SANTANDER

Cada vez más estudios científicos afirman que existe una importante relación entre los aspectos psicológicos positivos y la salud de las personas. Quienes gestionan adecuadamente sus emociones presentan un mejor sistema inmunitario y una mejor salud física, mayor plasticidad neuronal, más habilidades empáticas y creativas, se relacionan mejor con los demás, rinden más académicamente y viven con mayor calidad de vida y durante más años.

¿Cómo lograrlo? La gestión positiva de las emociones es una de las mejores herramientas a nuestro alcance. Se trata de una excelente vía de prevención primaria que se apoya en dos pilares: una autoestima saludable y una buena capacidad para afrontar el estrés y hacerlos fuertes ante las situaciones adversas que nos plantea la vida.

Para poner a nuestro alcance las técnicas básicas a la hora de afrontar el día a día y fortalecer nuestro equilibrio psicológico, el Observatorio de la Salud de Cantabria ha puesto en marcha el curso *Salud Emocional y Bienestar*, que permite impulsar el conocimiento y la ges-



Una buena autoestima es clave para el equilibrio emocional. EL MUNDO

tió positiva de las emociones a través de acciones formativas gratuitas. El objetivo es mejorar la calidad de vida de los usuarios y su salud.

A través de las sesiones, impartidas por especialistas, se consigue prevenir el desajuste psicosocial en las personas con enfermedades crónicas; alfabetizar en la gestión positiva de emociones; capacitar a las personas en estrategias, compe-

tencias y habilidades para incrementar la calidad de vida y bienestar, mejorar la autoestima e incrementar las relaciones sociales.

## PRÓXIMOS CURSOS

El Observatorio de la Salud de Cantabria ya ha impartido un total de doce sesiones del curso desde su puesta en marcha. En ellas se ha ofrecido formación a alrededor de

## LA RISA, UN ANALGÉSICO Y UN ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS

La risa es un antídoto natural contra el estrés. Así lo cree al menos el profesor de Psicología Positiva de Saint Louis University, Eduardo Jáuregui, quien aseguró en una reciente entrevista que el humor es «un paraguas contra la adversidad», aunque no esté absolutamente demostrado que repercuta de manera positiva en la salud física.

Según el Observatorio de la Salud de Cantabria, «reírse de los problemas es importante para la salud emocional», ya que de forma inconsciente esto «transforma los pensamientos negativos en positivos», reduciendo el nivel de estrés y ayudando a prevenirlo. Se ha confirmado que las carcajadas tienen un «efecto analgésico leve sobre la salud», aliviando el dolor y reduciendo el estrés.

300 alumnos pertenecientes a entidades como la Asociación para la Ayuda a Mujeres con Cáncer de Mama; la Asociación de Personas con Afasia; la Fundación Marqués de Valdecilla; la Asociación de enfermos de Cronh y Colitis ulcerosa; la Asociación de Afectados de Esclerodermia; la Asociación de enfermos de Fibromialgia; la Asociación de mujeres de Campoo de Yuso; la Asociación de

personas con Discapacidad; la Plataforma de Asociaciones Gitanas y los profesionales de la Asociación Montañesa de Ayuda al Toxicómano.

Las próximas jornadas tendrán lugar el 13 y el 27 de mayo en Castro Urdiales y se organizarán junto a la Asociación de Personas con Discapacidad de la localidad. El taller tendrá lugar en la sede de la asociación. El día 13 se impartirá entre las 10.00 y las 13.30 horas, y el día 27, en sesión de tarde, entre 17.00 y las 20.30 horas.

Los objetivos específicos del curso son varios. Por un lado, conseguir que los usuarios sean capaces de autoevaluar mediante un test su nivel de felicidad presente y, a partir de ahí, averiguar qué tipo de ejercicios encajan mejor con sus intereses, valores y necesidades. De esta forma se consigue realizar un diagnóstico de adecuación entre la persona y la actividad. Posteriormente, los asistentes elaborarán un plan de actividades personalizado, que podrán seguir a modo de entre-

## Habrán dos nuevas sesiones del curso el 13 y el 27 de mayo en Castro Urdiales

namiento a lo largo de la vida, con el objeto de alcanzar los niveles deseados de felicidad y bienestar.

## PREVENCIÓN Y SALUD

En este sentido, desde el Observatorio de la Salud de Cantabria –dependiente de la consejería de Sanidad y Servicios Sociales– aseguran que el bienestar de una persona puede aumentar «significativamente» mediante el entrenamiento diario en actividades cognitivas, motivacionales y conductuales validadas científicamente. La salud emocional ofrece competencias que inciden favorablemente en el control de enfermedades crónicas y en la prevención de otras como el consumo de drogas, la aparición de estrés, la ansiedad, la depresión, los comportamientos violentos, la impulsividad o las agresiones.

El Observatorio cuenta también con un espacio en internet destinado a impulsar una comunidad virtual de pacientes.

Desde él se promueve la conexión y participación en red, poniendo al alcance de los usuarios recursos y herramientas de utilidad. La página ([www.escuelacantabradesalud.es](http://www.escuelacantabradesalud.es)) ofrece guías, información sobre actos, eventos y jornadas de salud, una plataforma Moodle con recursos y materiales, así como un blog donde se recogen experiencias de formación y aprendizaje.