CAPÍTULO PUBLICADO IV LIBRO PSICOLOGÍA POSITIVA:

Psicología Positiva y Psiconeuroinmunología: dos perspectivas convergentes en el proceso salud-enfermedad.

Nicolina Calvanese (USB; SOVEPPOS); María Elena Garassini; Tibaíre García

Introducción.

Los profesionales de la salud, desde las diversas disciplinas, hemos sido testigos y en muchos casos protagonistas, del cambio en el foco de atención y del rumbo de las investigaciones de la Psicología Clínica y de la Salud en las últimas décadas.

En sus comienzos, y por muchos años, la Psicología se centró en el estudio de los estados emocionales negativos y las psicopatologías como factores de riesgo asociados a la mayor vulnerabilidad o susceptibilidad a enfermar. No obstante, en la actualidad se ha hecho mayor énfasis en los efectos de los atributos personales positivos como factores protectores y potenciadores de la salud y el bienestar, a partir del surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva.

Desde principios del siglo XX, las concepciones de la salud en el mundo occidental han tenido un cambio importante. Al comienzo se enfatizaba en las características biológicas de los humanos y se entendía a las personas como entes pasivos y dependientes de las acciones del médico; en la actualidad, se ha pasado a reconocer que el individuo puede asumir de manera más activa y participativa la responsabilidad sobre su bienestar y salud; y lo que es más importante aún, colaborando en la disminución de los índices actuales de morbilidad y mortalidad por las enfermedades contemporáneas.

Las limitaciones del modelo biomédico han permitido que nuevos modelos explicativos se incorporen y amplíen la perspectiva desde la cual se entiende al ser humano y por lo tanto al proceso salud-enfermedad. En este sentido, la psicología provee un nivel de comprensión fundamental para ampliar la mirada

hacia una visión más sistémica y transaccional de la relación entre el individuo y su ambiente, demostrando que los estados psicológicos se integran con la biología o la fisiología, y de ahí la denominación “Psicofisiología de los estados emocionales en la salud”.

Parafraseando a Werner, Pelicioni, y Chiattonne (2002; citado por Oblitas, 2005), el desarrollo de la Psicología como disciplina ha hecho que durante los últimos años los psicólogos, con independencia de su orientación teórica particular, se interesen de manera rigurosa en la idea de que la salud, como uno de los valores más importantes del ser humano, tiene un crucial impacto en las personas y se han dedicado a desarrollar estudios e intervenciones sobre este tema.

Es así como, la vinculación creciente de la Psicología con los problemas de la salud, más allá de los límites del campo denominado salud mental, ha hecho que se genere una gran conjunción de perspectivas interdisciplinarias y multidisciplinarias, como son la Psicooncología, la Psiconefropatología y la Psiconeuroinmunología (PNI), entre otras. Todas estas vertientes tienen como propósito destacar la importancia que reviste la salud en la vida de las personas.

Desde estas disciplinas, la postura de que los factores psicoemocionales pueden contribuir o participar tanto en el origen de la enfermedad como en su desarrollo y evolución, es el resultado de estudios acerca de cómo el estrés puede exacerbar algunas enfermedades y la vulnerabilidad del individuo, siendo la PNI, la disciplina que se centra en el estudio de esta relación, y es la que promueve la aplicación de terapias que intervienen en el comportamiento de los individuos cuyo sistema inmunológico no funciona de manera adecuada, incorporando y exaltando los atributos positivos de la persona para contrarrestar el estrés y otras emociones tóxicas y negativas (Castés, 2000; citado por Calvanese, 2014).

La manera en que la enfermedad es vivida y expresada por una persona y la forma en que las enfermedades se manifiestan, depende tanto de variables biológicas como de variables no-biológicas. En este sentido, Engel (1977) explicaba, que las manifestaciones clínicas de las enfermedades no dependen

solamente de los defectos genéticos y las alteraciones bioquímicas, sino que dependen en gran medida de factores sociales y psicológicos. Estas implicaciones han resultado tan importantes que se comenzaron a tomar en cuenta desde el momento en que se realiza el diagnóstico, en la evaluación de las enfermedades y por supuesto en el momento de planear un tratamiento. El objetivo de las intervenciones en la actualidad es que las personas sean agentes activos en la solución y prevención de los problemas médicos.

Esta postura de apoyo entre disciplinas, trasciende a la prevención e intervención de enfermedades, incluyendo además la búsqueda de la mejoría en la calidad de vida de las personas sanas, mediante la modificación de comportamientos inadecuados, el desarrollo de conductas adaptativas y la promoción de estilos de vida saludables. Resulta, entonces, indiscutible el valor funcional de los atributos y dimensiones positivas de las personas, por lo que propusimos agregar valía a los hallazgos obtenidos en Psicología Clínica y de la Salud mediante la incorporación de los principios de la Psicología Positiva, de la mano de Martín Seligman, quien se convirtiera en una autoridad en la materia, tras postular los conceptos de indefensión y optimismo aprendidos, proponiendo el desafío de que en este enfoque se incluyeran elementos cognitivos, afectivos y conductuales conducentes a impulsar o potenciar las fortalezas personales para alcanzar significados apreciados por el individuo.

Consideramos que muy pocas personas dudarían del valor, tanto objetivo como subjetivo, de la salud. Por ello, en este apartado del capítulo, haremos especial énfasis en el reconocimiento del impacto notable de la Psiconeuroinmunología y el aporte de la Psicología Positiva como alternativas para el abordaje integral y convergente en la construcción de una vida saludable, analizando los notables puntos de encuentro entre estas dos perspectivas cuando de bienestar se trata.

Las emociones y la salud.

Daremos inicio a este apartado desarrollando algunos elementos fundamentales sobre las emociones que nos van a introducir en uno de los

campos más estudiados en la relación entre las emociones y la salud en la actualidad: expresión, control y represión emocional. Las emociones poseen un sustrato biológico importante y son consideradas impulsos o motivaciones para la acción o conducta.

La alegría, el miedo, la ira o la tristeza son las emociones primarias más naturales que se encuentran presente en todos los individuos en las diferentes culturas. Además de estar involucradas en el bienestar/malestar de los individuos y cumplir una importante función social en la comunicación, las emociones están íntimamente relacionadas con los diversos sistemas fisiológicos que forman parte del entramado proceso de la salud-enfermedad, influyendo en su capacidad para modificar las conductas saludables y no saludables (Cano-Vindel, Sirgo y Díaz-Ovejero, 1999; citado por Palmero y Fernández-Abascal, 1999).

El término “emociones negativas” cobró mucha fuerza en las investigaciones acerca de la influencia de las emociones en el proceso salud-enfermedad por parte de la Psicología de la Salud y la Psiconeuroinmunología. De ahí, todo el desarrollo de estudios sobre el estrés, la ansiedad, la ira y la depresión y su impacto en la salud. Afortunadamente, como contraparte y para contrarrestar el impacto de las emociones negativas sobre la salud, se sitúan las “emociones positivas” que se refiere a aquellos procesos emocionales que generan una experiencia agradable, como la alegría, la felicidad y el amor y su relación con el bienestar entendido como un indicador en la salud.

Hoy en día existen datos suficientes para afirmar que las emociones positivas y otros factores incluidos en el Modelo PERMA propuesto por Seligman (2011): el compromiso y la satisfacción, las relaciones interpersonales positivas, el sentido y significado de la vida, la motivación y los logros pueden tener efectos potenciadores y protectores en la salud. Por ejemplo, en períodos de estrés, en los que tenemos que responder a una alta demanda de nuestro ambiente, desarrollamos reacciones emocionales negativas siendo más vulnerables para desarrollar ciertas enfermedades relacionadas con el Sistema Inmune (gripe u

otras infecciones ocasionadas por virus oportunistas), o adquirir ciertos hábitos poco saludables. En cambio, el buen humor, las emociones placenteras y la felicidad ayudan a mantener o recuperar la salud.

Afortunadamente, para preservar la salud las personas cuentan con diversos mecanismos de control emocional, podemos hacer uso de estrategias de afrontamiento o actividades, unas veces cognitivas y otras conductuales, que cambien, o al menos, redimensionen o reformulen el significado de la situación o experiencia que provoca la emoción negativa; podemos usar tácticas que reduzcan, controlen o amortigüen la intensidad de la reacción emocional.

Sin embargo, resulta oportuno aclarar que ese control emocional no debe ser entendido como represión o inhibición de experiencias emocionales negativas intensas provocadas por eventos significativos, la cual si puede tener consecuencias riesgosas y adversas para la salud (Gross y Levenson, 1997; citado por Cano-Vindel, Sirgo y Díaz-Ovejero, 1999).

En este sentido, existen datos que apuntan hacia una cierta inmunodepresión del sistema inmune y el no cumplimiento de las prescripciones médicas en sujetos con atributos de personalidad represivos de las experiencias desagradables. Se predice que el sujeto con estilo represivo mostrará una alta activación fisiológica de los sistemas orgánicos; pero en cambio, podrá controlar bien la experiencia emocional en el nivel conductual u observable, eso explica que en algunos casos aparentan o se muestran “poco o nada ansiosos”.

Algunos autores proponen que el vínculo final de unión entre la inhibición o represión emocional y el estado final de enfermedad podría ser explicada por esta alta reactividad fisiológica (Petrie, Booth y Pennebaker, Davison y Thomas, 1995). Por lo tanto, se puede plantear con suficientes fundamentos que las técnicas narrativas que le facilitan al individuo la expresión de sus experiencias estresantes, es una técnica terapéutica con un gran potencial que tienen a su disposición los psicólogos clínicos y de la salud en sus esfuerzos por mejorar el

bienestar de los individuos y capacitarlos para afrontar en mejores condiciones las situaciones personales conflictivas.

Psicofisiología de las emocionales y PNI.

Con lo expuesto anteriormente, ha quedado esbozada la relevancia histórica de la participación de la Psicología en el estudio del proceso salud-enfermedad, desde un abordaje multidisciplinario, tanto en la explicación y comprensión del fenómeno, como en la implementación de las intervenciones respectivas.

Adicionalmente, sobre la base bien fundamentada de una relación entre aspectos psicológicos y biológicos, a través de la acción de las emociones en los distintos sistemas orgánicos: Sistema Nervioso, Neuroendocrino e Inmunológico, se acepta que las alteraciones funcionales en un nivel pueden ir acompañadas de alteraciones funcionales en el otro, afectando el funcionamiento y la adaptación del individuo a su ambiente social, siendo éste el objeto de estudio fundamental de la PNI.

En definitiva, parece claro que las emociones y el estrés puede incidir en la salud en diferentes formas. Para mejorar tal comprensión se ha hecho necesario considerar un rango amplio de factores fisiológicos, cognitivos, sociales y conductuales que pueden ayudar a explicar la influencia de las emociones en la salud. Algunas de las formas en que las experiencias emocionales pueden influir en la salud son mediante sus *efectos directos* en el funcionamiento fisiológico, a partir de alteraciones del sistema nervioso central, sistema inmunológico, endocrino y cardiovascular (Steptoe, 1991); y/o por sus *efectos indirectos* a través de conductas saludables y no saludables, estilos de afrontamiento del estrés, estrategias para el control y la regulación emocional, y la compleja relación entre el apoyo social y la salud.

Según Klinger, Herrera, Díaz, Jhann, Ávila y Tobar (2005) uno de los descubrimientos más excitante es que el sistema nervioso central y el sistema inmune se comunican y comparten el mismo lenguaje molecular compuesto por

neurotransmisores, hormonas y citocinas; incluso se piensa que la estructura y la función del sistema inmune tiene una gran analogía con el sistema nervioso central.

En este sentido, las Neurociencias, la Psicología y la Inmunología están abocadas a determinar las complejas redes, vías y mecanismos de conexión entre las emociones y la salud, porque aunque tal vez desde siempre se había tenido la noción de que nuestras emociones y la forma como las expresamos pueden relacionarse con nuestro estado de salud, sólo hasta hace poco se comienza a tener una comprensión suficiente de cuáles son los mecanismos específicos que permiten vincular los estados emocionales con la salud física. Se sostiene que la enfermedad es producto o resultado de la activación crónica y sostenida de estos sistemas interactuando. (Pelechano, 2008).

En tal sentido cobran importancia los estudios en el área de la PNI que han intentado demostrar cómo las variables psicológicas (emocionales, cognitivas y conductuales) afectan el sistema inmunológico. La mayoría de las investigaciones han establecido que el estrés, junto con otras emociones negativas como la depresión, la ansiedad, el binomio ira-hostilidad y algunos rasgos y patrones de personalidad influyen y debilitan el Sistema Inmunológico, incrementando la susceptibilidad a infecciones por bacterias y virus y el riesgo de desarrollar enfermedades (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles y Glaser, 2002; Calvanese, 2014).

De ahí que, la ciencia psicológica durante la última mitad del siglo XX, centrara su atención en este tipo de emociones negativas, olvidando la importancia que tienen las emociones positivas para una vida humana con sentido (Seligman, 1994; citado por Calvanese, 2014). También existen evidencias de que los estados emocionales positivos pueden relacionarse con cambios en el sistema inmunológico, en la mayoría fortaleciéndolo (Isen, 2009; Pressman y Cohen, 2005; citado por Cano-Vindel, Sirgo y Díaz-Ovejero, 1999; Kiecolt-Glaser et al., 2002). A partir del reciente desarrollo de la Psicología Positiva, también se está generando otro bloque de investigaciones que apuntan hacia la determinación de los

beneficios de las experiencias emocionales positivas sobre la salud. Estos últimos hallazgos pueden abrir nuevas perspectivas para explicar y establecer las medidas que se pudieran tomar en un futuro inmediato para potenciar y favorecer la salud, bien sea desde la prevención o promoción, o incluso para desacelerar o interrumpir procesos de enfermedad. Los resultados de estos estudios, evidentemente tienen una trascendencia extraordinaria y constituyen un punto de apoyo importante para el auge que continúa alcanzando actualmente la Psicología Positiva y la PNI.

Es así como, toda esta evidencia acumulada y los más recientes hallazgos pueden explicar que pese a los mejores tratamientos y a la tecnología disponible, algunas personas se "marchitan" y mueren. En cambio otros, dueños de una potente voluntad y sentido de vida, suele irles mucho mejor y "florecen". En la actualidad estamos en proceso de definir los mecanismos psicofisiológicos del "renunciar" y de la "voluntad de vivir"; mecanismos básicos de la conexión mente-cuerpo, vínculo que se establece a veces de modo sanador (Pérez y Pastorinahi, 2005; citado por Oblitas, 2005).

En la actualidad, toda esta evidencia destaca la importancia psicoeducativa y terapéutica que tiene el desarrollo de distintas estrategias de intervención destinadas a inducir emociones positivas y bienestar en los individuos como un indicador de la salud.

Bienestar y Psiconeuroinmunología: abordajes convergentes en salud.

El estudio de la emocionalidad positiva ocupa un lugar destacado en la ciencia psicológica. Se necesita explorar un rango más amplio de emociones; investigaciones que expliquen los mecanismos fisiológicos subyacentes de las emociones en los procesos saludables y de bienestar (Fernández-Abascal, 2011).

A partir de este reciente cambio de perspectiva, la Psicología Positiva considera el rol facilitador que los estados cognitivos y afectivos positivos le confieren a una mayor "propensión a la salud y el bienestar". Esto nos conecta con

la importancia de la formulación de los elementos del Modelo PERMA y las fortalezas del carácter como su eje transversal, propuesto por Seligman (2011).

Dado que, en gran medida, las emociones dependen de las evaluaciones que hacemos de los eventos de la vida diaria, necesitamos interpretar y encontrar significados positivos a los sucesos; desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para liberarnos del distrés psicológico y tomar conciencia de la propia capacidad para generar procesos emocionales adaptativos.

Se reconoce que todo lo que la persona piensa, dice y hace tiene un impacto significativo en el grado de bienestar y salud. Los pensamientos lógicos y racionales, las emociones relajantes, la autoeficacia, el apoyo psicosocial, la alimentación adecuada, realizar ejercicio, la calidad de sueño, el sentido del humor, los pasatiempos y las actividades placenteras, entre otras, tienen un impacto significativo sobre el bienestar, la salud y la calidad de vida.

Así mismo, desde este abordaje se incorporan o retoman algunos importantes conceptos olvidados por la Psicología: optimismo/pesimismo (Peterson, 2000; Segerstrom, Taylor, Kemeny y Fahey, 1998); resiliencia y la llamada personalidad positiva o 'hardiness' (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982); el sentido de coherencia (Anthonosky, 1979; 1990); la felicidad (Argyle, 2001); la satisfacción vital y el bienestar (citados por Diener, Lucas, y Scallan, 2006), y el efecto positivo que tendrían sobre la salud; a diferencia de otros estilos negativos como la ira-hostilidad, el patrón de personalidad A y C que se relacionan negativamente con la salud, con su participación en las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Por su parte, la PNI y la Psicología Positiva enfatizan la necesidad de desarrollar mayores programas de intervención que exalten la importancia del componente emocional y el rescate del significado de la vida de los pacientes con enfermedades, dando cabida a la intervención integral y multidisciplinar, con un carácter más protagónico que de apoyo. Para eliminar tensiones, estrés, miedo y otros estados emocionales negativos, se emplean la respiración, la relajación y la

visualización; en tanto que la rabia puede trabajarse mediante entrenamiento en asertividad y habilidades sociales.

El modelo de Fredrickson (2000; citado por Fernández-Abascal, 2011) sostiene que las emociones positivas tienen la capacidad de anular o contrarrestar el efecto de las emociones negativas. La alegría, la diversión, el interés, amplían el repertorio del pensamiento y la acción, construyendo recursos personales estables, tanto físicos, como intelectuales y sociales. Estos recursos también son esenciales para promover y preservar la supervivencia, ya que nos permiten desarrollarnos integralmente, beneficiándonos a corto y a largo plazo.

Las emociones positivas pueden prevenir y tratar estados de ansiedad y depresión, optimizando la salud y el bienestar, y además, alimentar la resiliencia psicológica. Así sucede cuando se facilitan estados de relajación, para interferir o inhibir las respuestas de ansiedad; así mismo, la inducción de respuestas incompatibles con estados de miedo, ansiedad, ira, y tristeza, a través de estados positivos tales como la alegría, la tranquilidad, el amor y la motivación, puede resultar efectiva para superar estos estados emocionales negativos. Del mismo modo, la construcción de la empatía entre la gente reduciría la agresión, los prejuicios y la violencia, reforzando vínculos interpersonales; las experiencias de flujo y de motivación intrínseca pueden mejorar la calidad de vida de la gente; la risa, la diversión y el sentido del humor pueden mejorar situaciones conflictivas.

Desde nuestra experiencia, creemos que cualquiera de estas estrategias y técnicas puede ser efectiva si es practicada con el rigor necesario por parte de un profesional, sea cual sea el enfoque psicológico empleado. Desde nuestra formación científica nos atrevemos a sugerir que la relajación produce estados fisiológicos que combinados con la representación de imágenes (imaginación) puede convertirse en las llamadas técnicas de meditación, visualización positiva, imaginación dirigida, etc. Es decir, la emoción positiva, en este caso placentera, sería la combinación del estado corporal con una representación mental en forma de imagen y/o pensamiento.

Vale la pena cerrar con algunas pautas propuestas por María Dolores Avia y Carmelo Vázquez, profesores de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid para incrementar el bienestar: fijarse metas alcanzables y significativas, darle sentido a las acciones personales; arriesgarse a ser valientes, como mecanismo que fortalece la seguridad y confianza en sí mismo; aceptar la realidad personal, sin compararse con los demás ni engancharse en la autocrítica; educar la capacidad de disfrutar todo aquello considerado como placentero y desarrollar el buen humor, un ingrediente muy eficaz para tolerar y reducir el estrés.

Se trata definitivamente de un cambio de perspectiva, que permite integrar los mecanismos de interrelación, ya conocidos y descritos, entre el campo físico y el psicológico, para impulsar seres humanos fortalecidos y competentes frente a la prevención, la preservación y la restitución de la salud, basándose en la existencia de evidencias de que el ánimo positivo reforzaría la respuesta inmune mientras que el ánimo negativo la reduciría.

La exploración en este terreno está apenas en sus comienzos y podría afirmarse que pasará a ser una terapia holística y un abordaje integral que desencadenará consecuencias subjetivas al impulsar una existencia más plena y placentera, y que a su vez fortalecerá el sistema inmunológico.

REFERENCIAS

Barra, E. (2005). Influencia del estado emocional en la salud física. En: Oblitas, L. (2005). *Atlas de Psicología de la Salud*. Bogotá: PSICOM Editores.

Calvanese, N. (2014). Factores psicológicos asociados a la nefropatía crónica del injerto en pacientes trasplantados. Tesis de Doctorado para optar al título de Doctora en Psicología Clínica y de la Salud. Universidad de La Laguna. (Tenerife-España).

Cano-Vindel, A., Sirgo, A. y Díaz-Ovejero, M. (1999). Control, defensa y expresión de emociones: relaciones con la salud y la enfermedad. En: Palmero, F. y Fernández-Abascal (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Editorial Ariel.

Castés, M. (2000). *¿Puede el apoyo psicosocial influir en la sobrevida de los pacientes con cáncer?* V Jornadas Científicas "El ser humano y su salud: nuevas visiones". Escuela de Medicina José Ma. Vargas de la Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela.

Castés, M. (2014). *Psiconeuroinmunología: Descubre el poder de tu sistema inmunológico y toma el control de tu salud*. Caracas: GRÁFICAS DIAMAR, C.A. (ISBN 978-980-12-3407-4).

Diener, E., Lucas, R. y Scallan, C. (2006). Beyond the hedonistic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.

Fernández-Abascal, E. (2011). *Emociones positivas*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Kiecolt-Glaser, J., McGuire, L., Robles, T., y Glaser, R. (2002). Psychoneuroimmunology: psychological influences on immune function and health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (3), 537-547.

Kiecolt-Glaser, J. y Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity and mortality: new perspectives from Psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 53, 83-107.

Klinger, J., Herrera, J., Díaz, M., Jhann, A., Ávila, G., Tobar, C. (2005). La psiconeuroinmunología en el proceso salud enfermedad. *Colombia Médica*, 36 (2), 120-129.

Pelechano, V. (2008). *Enfermedades crónicas y psicología*. Madrid: Klinik.

Pérez, Z. y Pastorinahi, M. (2005). De la medicina conductual a la psicología positiva y salud. En: Oblitas, L. (2005). *Manual de Psicología Clínica y de la Salud Hospitalaria*. Bogotá: PSICOM Editores.

Petrie, K., Booth, R., Pennebaker, J., Davison, K., Thomas, M., (1995). Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63 (5), 787-792

Stephens, A. (1991). The links between stress and illness. *Psychosomatics research*, 35, 633-644.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B., S.A.