



¿Sabías que la gestión de nuestras emociones está relacionada con el desarrollo embrionario? Si un embrión, a partir del cuarto mes de gestación se expone a altos niveles de cortisol a través de una madre que está muy enojada o no sabe controlar sus emociones, el feto recibe todos esos estímulos y los guarda, convirtiéndolo en un individuo hipersensible. El doctor Nefi Jacob Campos, presidente del Club Rotario Pro Salud Mental de la Unión Nacional de Organizaciones Sociales para la Prevención del Suicidio y presidente de la Sociedad Latinoamericana de Psicología Ecléctica, quien recientemente participó como conferencista ante estudiantes de Enfermería del Centro de Ciencias de la Salud, dijo que a partir de las últimas investigaciones en el campo neurocientífico, han aumentado los padecimientos o disfunciones emocionales y psicológicas en todo el mundo. Explicó que el incremento de padecimientos relacionados con el estado de ánimo, pero sobre todo con las conductas inadecuadas o la disfunción cognitiva que de repente se presenta en adultos, son cada vez más frecuentes y eso tiene que ver con aspectos del desarrollo embrionario. “Hemos notado en personas que han desarrollado una inadecuada gestión emocional, que a partir del cuarto mes de gestación, cuando el pequeño cerebro el feto empieza a desarrollarse, si se ve expuesto a altos niveles de cortisol cuando la mamá está muy enojada o no sabe controlar sus emociones, el cortisol atraviesa la placenta, llega al feto y esté lo guarda. Esto hará que el cerebro del feto despierte demasiado pronto y genere una hipersensibilidad, es decir, el niño va a ser altamente sensible a la percepción de sus emociones”, explicó. Ante situaciones de pérdida y tomando como referencia una escala del 1 al 10, las personas hipersensibles pueden llegar a sentir tristeza o dolor en un nivel de 8 a 9, mientras que una persona normalmente percibe en puntaje de hasta 3, lo que puede ser la pérdida de una mascota. Para los individuos hipersensibles este tipo de pérdidas pueden convertirse en episodios depresivos. El doctor Nefi Jacob Campos explicó que los individuos hipersensibles no sienten el miedo o el coraje en la misma dimensión, sino cinco o diez veces más fuerte; de ahí que hoy en día los adultos tengan una mala gestión emocional. [gallery link="none" columns="1" size="large" ids="59485"] La falta de información u orientación médica durante la gestación ocasiona que un embarazo no se lleve de manera tranquila como debe de vivirse, lo que afecta a nivel biológico y psicológico, perjudicando incluso, los rasgos de la personalidad. El experto comentó que en las últimas generaciones, los adultos jóvenes que provienen de padres que estuvieron con un ritmo muy acelerado y con estrés; les ha afectado en la personalidad y en la gestión de las emociones. Aunado a lo anterior, destacó que lo más grave, es que esas situaciones se han estado normalizando al hablar de personas tóxicas de manera chistosa o como si fuera un rasgo de la personalidad; pero en realidad se trata de personas que tienen una pésima gestión emocional, que sufren, que no se adecuan a las normas o las reglas o que tienen conflictos en sus relaciones interpersonales. Otras de las características de este tipo de personas es que son muy codependientes, agresivas o explosivas, tampoco regulan la alegría y se muestran de manera desproporcionada; pueden llegar a sufrir mucho cuando una persona que acaban de conocer no les corresponde de manera desbordada. Los factores sociales, culturales, así como la crianza misma que

reciban las personas pueden llegar a influir en la gestión de las emociones; sin embargo, “quien tuvo una etapa gestacional más favorable tiene más herramientas para sobrellevar, a pesar de los estilos de crianza inadecuados de los padres o las problemáticas o conflictos. Además, quien tuvo una etapa gestacional sin seguridad emocional, es más proclive a tener enfermedades mentales, sufrir estrés, tener conflictos interpersonales e, inclusive, llegar a desarrollar patologías graves como la esquizofrenia, depresión o el suicidio. “Entonces sí influyen las crianzas, eso es lo que las neurociencias nos están diciendo, pero si el árbol nace derecho, aunque los vientos sean fuertes, no lo doblan; pero si ya desde el desarrollo embrionario (porque antes suponíamos que los bebés no tenían ni siquiera conciencia pero hoy sabemos que las células acumuladas a partir de los 15 días de fecundación ya tienen una conciencia) los individuos están absorbiendo todo y eso es la base de la propia personalidad y aunque tenga luego muchos desafíos a lo largo de su vida, si las bases están firmes va a poder sobrellevarlos mejor”. La entrevista con el doctor Nefi Jacob Campos se dio en el contexto de su conferencia sobre el manejo adecuado de las emociones y la baja tolerancia a la frustración desde un enfoque neurocientífico para explicar cómo los seres humanos muestran sus emociones, de dónde provienen, qué alimentos fomentan tal o cual emoción, pero sobre todo, qué estrategias deben seguir las personas para poder tener una adecuada salud de emocional; así como algunas problemáticas del neurodesarrollo, como el autismo, el déficit de atención, trastorno bipolar, depresión y trastorno de ansiedad generalizada. Finalmente, dijo que perfiles profesionales como los de enfermería tengan diversas herramientas psicoemocionales, para su propia vivencia, pero sobre todo para que puedan ayudar a los padres desde las áreas de la salud gestacional o neonatal con recomendaciones generales para favorecer los vínculos y la seguridad emocional de los hijos **Algunas recomendaciones para mejorar en la gestión emocional:**

- Hablar y visibilizar las emociones (cada emoción tiene su razón de ser) puede ayudar mucho para que las personas las entiendan.
- Educarnos en el manejo de las emociones y reconocer que son parte vital del ser humano, tanto como la alimentación, ayudará a tener una mejor calidad de vida.
- Acudir con los profesionales de la salud mental.