

EMOCIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO

Vivir con dolor puede afectar negativamente a sus emociones y a su estado de ánimo y puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y miedo. Específicamente:

- El dolor y el miedo al dolor pueden hacer que evite las actividades físicas y sociales, lo que puede debilitar sus relaciones, afectar a su movilidad y provocar más dolor.
- Los estados de ánimo negativos, si no se controlan, pueden dar lugar al desarrollo de un trastorno del estado de ánimo como la depresión.
- El dolor y la depresión están relacionados. El dolor puede aumentar la depresión y la depresión puede aumentar el dolor, y ambas cosas pueden convertirse en un ciclo de dolor.

La buena noticia es que lo contrario también es cierto. Cuando está contento y enfocado en las cosas positivas de la vida, es menos probable que note el dolor. Esto puede relajar el sistema nervioso y ayudar a manejar el dolor.

Su dolor es real y también es cierto que está "fabricado por el cerebro", por lo que podemos ejercer cierto control sobre él con el tiempo y la práctica. Aprender a regular sus emociones y su estado de ánimo es una forma de conseguirlo. Esto le permitirá ser más consciente de cuándo experimenta una fluctuación en su estado de ánimo y así evitar que empeore.

CÓMO INFLUIR POSITIVAMENTE EN SU ESTADO DE ÁNIMO Y SUS EMOCIONES

Averigüe hacia dónde se dirige con el mapeo del estado de ánimo:

- Lleve un registro de sus estados de ánimo, tanto buenos como malos, durante al menos una semana y busque patrones.
- Programe un tiempo para completar su mapa al menos cuatro veces al día.
- Valore su estado de ánimo utilizando una escala de valoración entre 1 y 5 (siendo 1 su peor estado de ánimo, y 5 su mejor estado de ánimo).
- Identifique sus desencadenantes.
- Analice su mapa.
- Haga su propio golpe de realidad: Piense en alguna ocasión en la que se haya sentido de

forma parecida y en cómo superó la situación. (Ejemplos: ¿Qué hizo para superar la situación? ¿Qué tipo de apoyo tuvo? ¿Qué aprendió de la situación?)

HAGA LO CONTRARIO

- Cuando experimenta una emoción, un comportamiento suele ir de la mano. Realizar la acción contraria le ayudará a cambiar su emoción.

FÍJESE EN LO BUENO

- Estamos biológicamente programados para detectar las amenazas antes que los actos de bondad, por lo que es natural prestar más atención a las cosas negativas que a las positivas.
- Si nota que se enfoca en los aspectos negativos de una experiencia, intente hacer una pausa y pensar en algo positivo de la situación. No cambiará automáticamente la situación, pero puede cambiar su estado de ánimo y aumentar su capacidad para actuar.

RECURSOS

- [Artículo de Live Plan Be Plus: Pensamiento y depresión: Cambiar patrones de pensamiento negativos](#)
- [Se descubre la firma cerebral del dolor vinculado a las emociones](#)
- [¿Puede un estado de ánimo depresivo contribuir a la sensibilidad al dolor?](#)
- [El dolor crónico puede cambiar la forma en que su cerebro procesa las emociones, según los científicos](#)
- [Seis formas de cambiar rápidamente un estado de ánimo negativo en uno positivo](#)
- [Alimente al lobo adecuado: Por qué las experiencias negativas acaparan nuestra atención y qué podemos hacer al respecto](#)
- [Emociones: Cómo las regulan los humanos y por qué algunas personas no pueden](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.