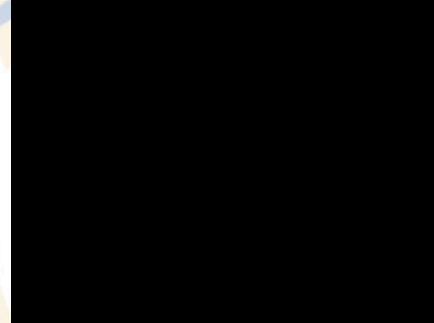
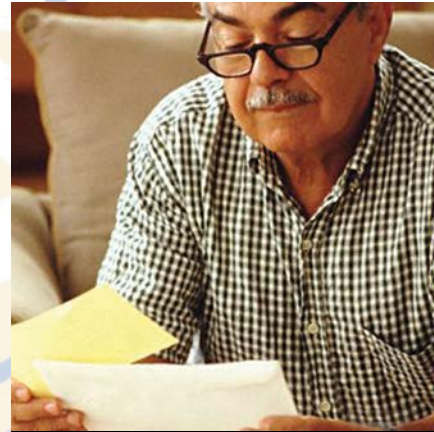


SALUD EMOCIONAL, MEMORIA, ATENCIÓN Y SUEÑO

PARTE TEÓRICA



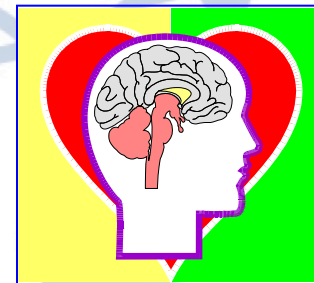
INTRODUCCIÓN

Relaciones entre salud emocional, función cognitiva y descanso

Emociones y Salud

Memoria y atención

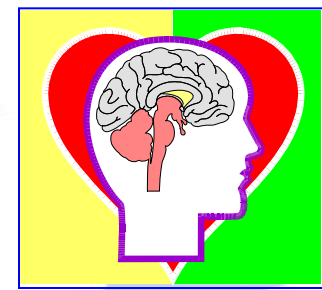
Sueño y descanso



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **Emociones y Salud**
 - La Salud Emocional y su importancia
 - Objetivos de la Salud Emocional
 - Regulación emocional y estrategias de afrontamiento
 - Pautas y recomendaciones
- **La Memoria**
 - Funciones de la Memoria
 - Fases del proceso de memorizar
- **La Atención**
 - Influencia de la atención en la memoria
 - Características individuales de la atención
 - Factores que influyen en la atención
 - Tipos de Atención
 - Beneficios del aumento de atención
- **Sueño y descanso en el envejecimiento saludable**

SALUD EMOCIONAL



EMOCIONES Y SALUD

FUNDAMENTO

Relaciones entre... →

Sistema inmunitario
Sistema endocrino
Sistema nervioso

→ MENTE

- ▶ La **inhibición emocional** provoca trastornos y enfermedades.
- ▶ La **ansiedad** es un elemento agudizante en la enfermedad.
- ▶ El **optimismo** aumenta la respuesta del sistema inmunológica.
- ▶ **Cólera** (retenida o expresada) (La hostilidad permanente) como elemento de riesgo cardiaco.
- ▶ **Depresión** tras un infarto de miocardio multiplica el riesgo de complicaciones en el año siguiente.
- ▶ Relación entre el **estrés** (sensación de impotencia) y riesgo de desarrollar hipertensión arterial.
- ▶ La velocidad de cicatrización disminuye en situaciones de **estrés**.
- ▶ **Depresión** en personas jóvenes es un factor de riesgo de hipertensión ulterior.
- ▶ La **tristeza** y la **ansiedad** afectan al sistema inmunitario.
- ▶ El **apoyo social** en pacientes seropositivos mejoran sus constantes vitales.

LAS EMOCIONES INFLUYEN EN LA REGULACIÓN BIOQUÍMICA

SALUD EMOCIONAL

Las personas que EMOCIONALMENTE son sanas tienen control sobre...

Sus pensamientos
Sus sentimientos
Sus comportamientos



Se sienten bien consigo mismas

Tienen buenas relaciones interpersonales

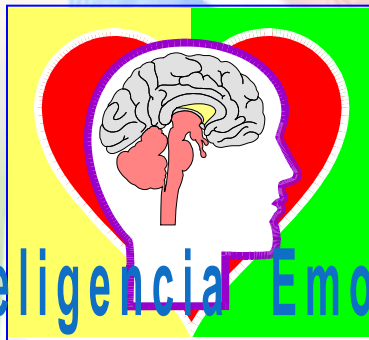
¿Cómo lograrlo?

APRENDIZAJE



Formación

Experiencia de vida



Inteligencia Emocional

I. PERCEPCIÓN, EXPRESIÓN Y VALORACIÓN DE EMOCIONES

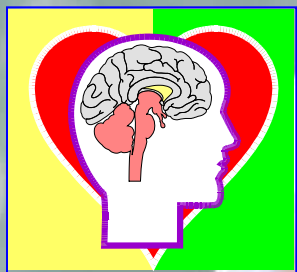
II. LAS EMOCIONES AL SERVICIO DEL PENSAMIENTO

III. COMPRENSIÓN DE LA EMOCIONES

IV. REGULACIÓN – GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

SALUD EMOCIONAL

BIENESTAR SUBJETIVO



¿Para qué?

- ▶ FLUIR
- ▶ HUMOR
- ▶ OPTIMISMO INTELIGENTE
- ▶ RESILIENCIA
- ▶ GAUDIBILIDAD
- ▶

ESTADOS EMOCIONALES POSITIVOS

Mejora de la salud física

Prevención de riesgos de enfermedad

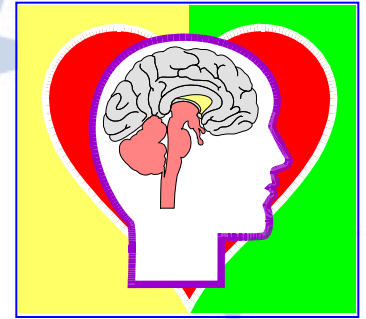
Protegerse frente a la depresión

Manejar la ansiedad

Fortalece el sistema autoinmune

Mayor Calidad de Vida

SALUD EMOCIONAL



OBJETIVOS

- Percibir la salud emocional como un estilo de vida que puede desarrollarse mediante el conocimiento y la práctica de estrategias de afrontamiento.
- Identificar los fenómenos afectivos básicos (emociones, sentimientos y estados de ánimo).
- Desarrollar hábitos emocionales saludables.
- Lograr el equilibrio emocional ante situaciones que pudieran provocar un comportamiento no gobernado por la razón sino por el sistema límbico. Conseguir la *regulación* emocional como capacidad de gestión de las emociones.
- Aplicar los conocimientos adquiridos a la vida diaria saludable, en el ámbito intra e interpersonal.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES QUE PREVIENE ALTERACIONES PSICOPATOLÓGICAS

Las personas con mayor (IE) inteligencia emocional experimentan un mayor bienestar personal

Los episodios de ansiedad y depresión se reducen en personas con mayor IE (*Davis, Stankov y Roberts 1998*)

*Habilidades
y estrategias
a desarrollar*

- 1) Percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado ni avasallado por él.
- 2) Seleccionar los pensamientos emocionales a los que se va a dirigir la atención para actuar razonadamente.
- 3) Controlar los inicios de alteraciones emocionales.
- 4) Tolerar la frustración.
- 5) Mostrar actitudes serenas ante situaciones inductoras de estrés.
- 6) Automotivarse para conseguir objetivos alcanzables, regulando el estado de ánimo.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL POSITIVAS

1. Búsqueda de alternativa
2. Control emocional
3. Reevaluación positiva
4. Búsqueda de apoyo social
5. Búsqueda de apoyo profesional
6. Humor
7. Supresión de actividades distractoras
8. Desarrollo personal

9. Religión
10. Expresión emocional
11. Visualización positiva
12. La escritura emocional
13. Evitación comportamental
14. Evitación cognitiva
15. Refrenar el afrontamiento
16. Espera
17. Desconexión mental

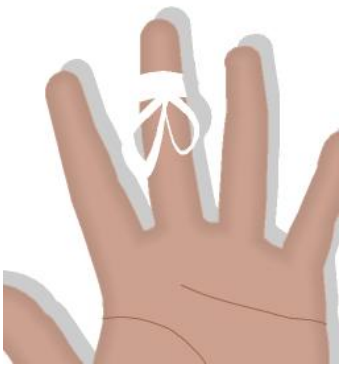
Características de las Estrategias de Afrontamiento

- las respuestas conductuales
- las cognitivas
- las psicofisiológicas

IMPORTANCIA DEL MANTENIMIENTO DE UNA BUENA FUNCIÓN COGNITIVA EN EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Algunas capacidades sufren un continuo declive en la ancianidad (Cabeza,2001; Corral y Pardo, 2007)
- Las Capacidades cognitivas básicas que son la base de la mayoría de los aprendizajes se pueden modificar (Flavell,1976; Feuerstein 1980 y 1991).
- Frenar el deterioro de las capacidades cognitivas de las personas mayores es una tarea de aprendizaje para la salud que incide en el bienestar emocional y favorece la salud y calidad de vida de los mayores
- La memoria y la atención son indispensables para la vida diaria
- Fomentar el descanso y el sueño reparador son factores claves en esta tarea

LA MEMORIA



- **Definición:** La memoria es la capacidad humana de almacenar y recuperar la información.
- **Funciones de la memoria:** Sin ella seríamos incapaces de desenvolvernos en la vida diaria pues se encarga de:
 - Ver
 - Oír
 - Pensar
 - Hablar
 - ¿Que más se puede hacer ?

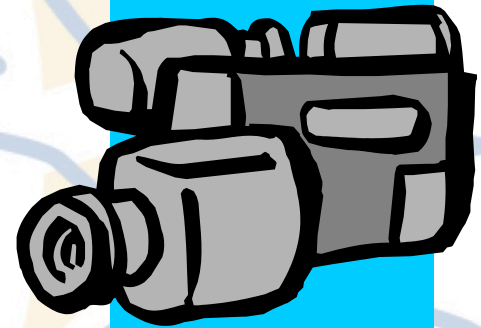
FASES DEL PROCESO DE MEMORIZAR

■ FASE DE REGISTRO

- Es cuando entra la información en el cerebro, es la puerta de entrada de la información a nuestra consciencia.

■ Intervienen los procesos de:

- Atención
- Concentración
- Percepción



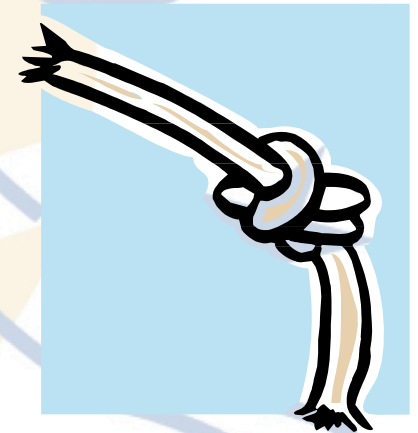
FASES DEL PROCESO DE MEMORIZAR

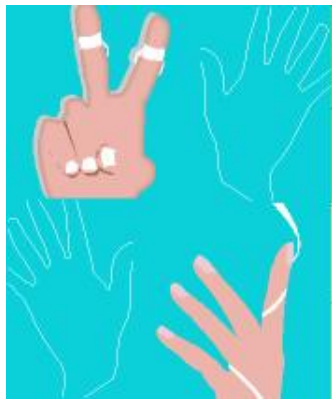
■ FASE DE CONSOLIDACIÓN

■ Se ponen en funcionamiento procesos encaminados a consolidar o almacenar la información.

■ Intervienen los procesos de:

- Asociación de información nueva-antigua
- Categorización
- Integración en información anterior
- Se carga emocionalmente el recuerdo
- Etc.....





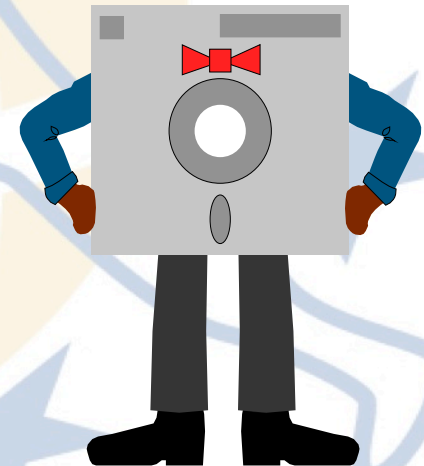
FASES DEL PROCESO DE MEMORIZAR

■ FASE DE RECUERDO

■ Cuando la información almacenada es recuperada

■ Intervienen los procesos de:

- Referencias situacionales
- Evocación
- Claves de recuperación
- Etc...



LA ATENCIÓN



■ Definición:

“Un sistema de capacidad limitada que realiza operaciones de selección de información y cuya disponibilidad o estado de alerta fluctúa considerablemente”. (De Vega, 1993)

“Estudio de las capacidades y limitaciones del individuo para la selección y procesamiento de la información sensorial del ambiente” (Jahnke y Nowaczyk, 1998)

“Es la actitud consciente dirigida a la observación de una cosa”
(*Diccionario de Psicología, F Dorsch*)

LA ATENCIÓN

■ Importancia en los procesos de memoria:

- Influye sobre todo en la fase de registro, por lo tanto es uno de los determinantes del proceso de memoria.
- La falta de atención provoca que la información no se registre, evitando la consolidación y el recuerdo.



LA ATENCIÓN

■ Características individuales de la atención:

- **Capacidad:** Grado en que el organismo puede atender a varias tareas o procesos simultáneos.
- **Conexión Atención-Conciencia:** El grado en que la información a la que prestamos atención llega a nuestra conciencia.
- **Filtros Atencionales:** Capacidad para poder fijar nuestra atención ante estímulos predeterminados con anterioridad.



LA ATENCIÓN



■ Factores que influyen en la atención:

- Estado psicológico general: Define nuestro estado de ánimo (preocupado, ansioso, deprimido.)
- Nivel de activación: Como estamos físicamente (cansados, despiertos..)
- Medio ambiente: Define el lugar donde estamos (hay mucho ruido, poco)
- Motivación: Determina el grado de implicación en la focalización.
- Habitación y fatiga: Con el tiempo, la atención decrece de manera natural, no podemos atender a algo constantemente sin cansarnos



LA ATENCIÓN



■ Tipos de atención:

- **Atención selectiva:** Proceso por el que se da prioridad a una información sobre otra.
- **Atención Mantenido:** Persistencia en el tiempo de la prioridad de observación de una información.
- **Reflejo de Orientación:** Interés por la información nueva que se nos presenta

LA ATENCIÓN



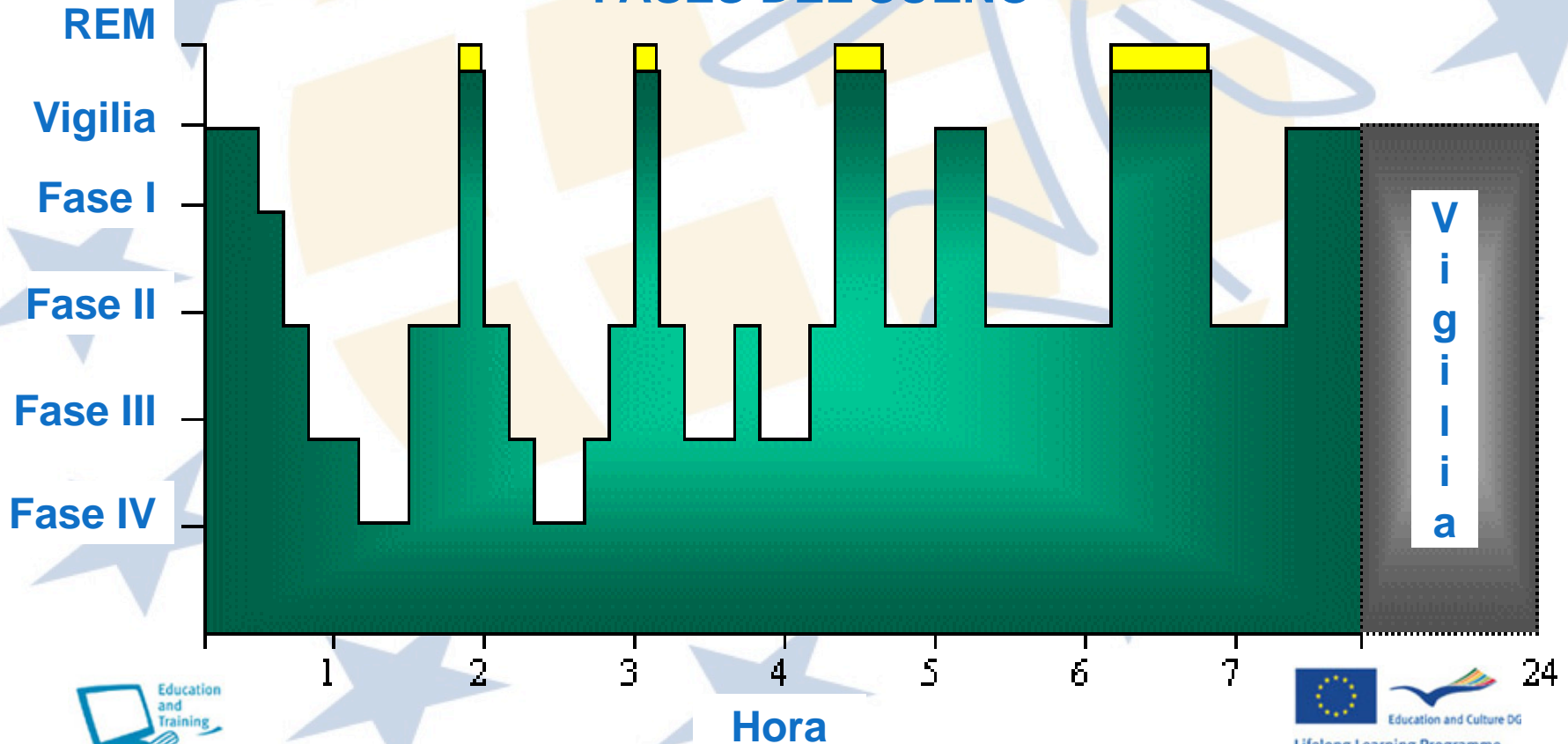
■ Beneficios del incremento de atención en nuestro funcionamiento diario:

- Aumento de nuestra capacidad de recordar, lo que implica, incremento de nuestra autoestima y autoeficacia al confiar mas en nuestra memoria
- Incremento de la entrada de información del mundo que nos rodea, esto implica un mayor compromiso con la vida al ser mas consciente de la misma.

EL DESCANSO Y EL SUEÑO EN LA ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- El sueño: Es el estado de reposo uniforme de un organismo en contraposición al estado de vigilia.
- Insomnio: Ausencia crónica de habilidad necesaria para poder iniciar o mantener el sueño.

FASES DEL SUEÑO



EL DESCANSO Y EL SUEÑO EN LA ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- El sueño sirve para restaurar en los organismos el desgaste ocurrido durante la vigilia.
- Su principal objetivo es la restauración neuronal a través del sistema de las neurotrofinas que promueven la supervivencia y restauración neuronal.
- El sueño mantiene y reorganiza circuitos neuronales, incluyendo neuroformación de sinapsis, que permiten modificar redes neuronales existentes por efecto de la experiencia
- Todo esto da lugar a un adecuado funcionamiento del cerebro y adaptación al ambiente

(Montes Rodriguez et al.Revista de Neurología.2006)

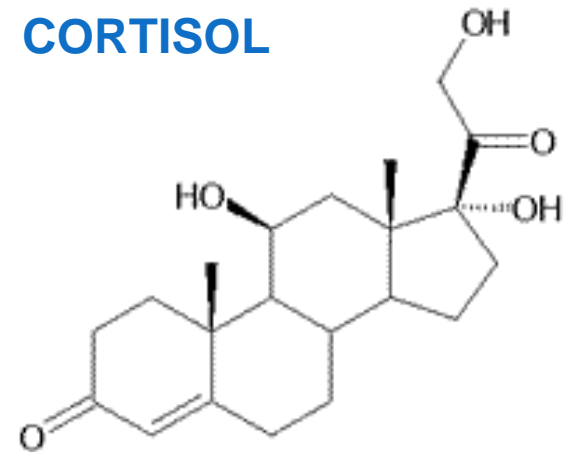
CONEXIÓN CORTISOL

- Existe una relación entre calidad subjetiva del sueño y niveles de cortisol. Una calidad baja se correlaciona con elevadas tasas de cortisol

(Maldonado et al.C.Med.Psicosom.2004)



CORTISOL



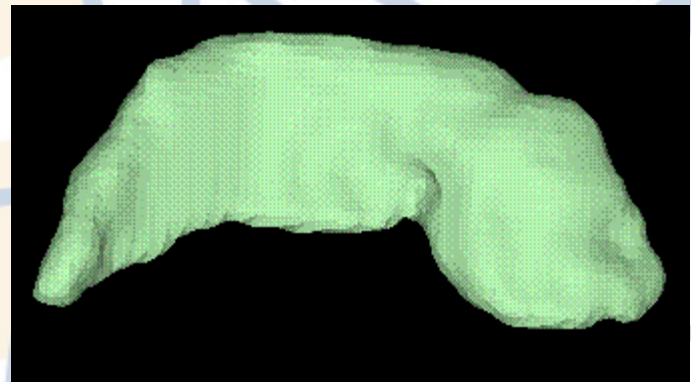
EL DESCANSO Y EL SUEÑO EN LA ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Una secreción anormal de cortisol puede llevar al cerebro a aumentar la actividad cerebral en dos áreas importantes:
 - El hipocampo y la amígdala.
- En el caso del hipocampo, puede causar atrofia y daño permanente.
- El hipocampo y la amígdala son cruciales no solo en situaciones estresantes (miedo, emociones, inmunidad), sino por su influencia en funciones superiores del cerebro como la memoria.
(Fraser. 2007)

HIPOCAMPO Y MEMORIA

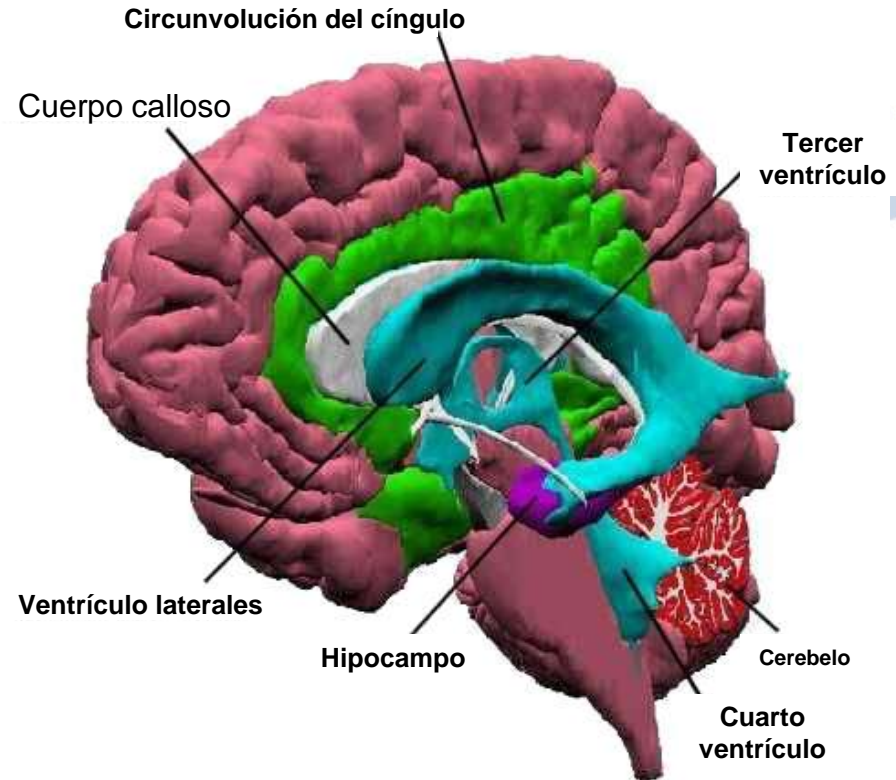
- El hipocampo parece estar involucrado en la formación de la memoria, no en su almacenamiento
- Parece tener un papel esencial en la formación de nuevos recuerdos asociados a la experiencia o memoria autobiográfica.

HIPOCAMPO EN 3D



HIPOCAMPO Y MEMORIA

- El hipocampo forma parte de un sistema más complejo que es el del lóbulo temporal medio que abarca la memoria declarativa (diferentes memorias que pueden invocarse de forma explícita, como la memoria semántica, caracterizada por el almacenamiento de datos concretos como los nombres propios)



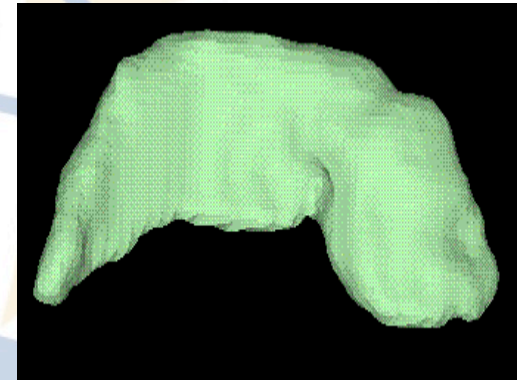
HIPOCAMPO Y MEMORIA

- El hipocampo deja de desempeñar un papel crucial cuando se pasa del periodo de formación al periodo de consolidación de la memoria.

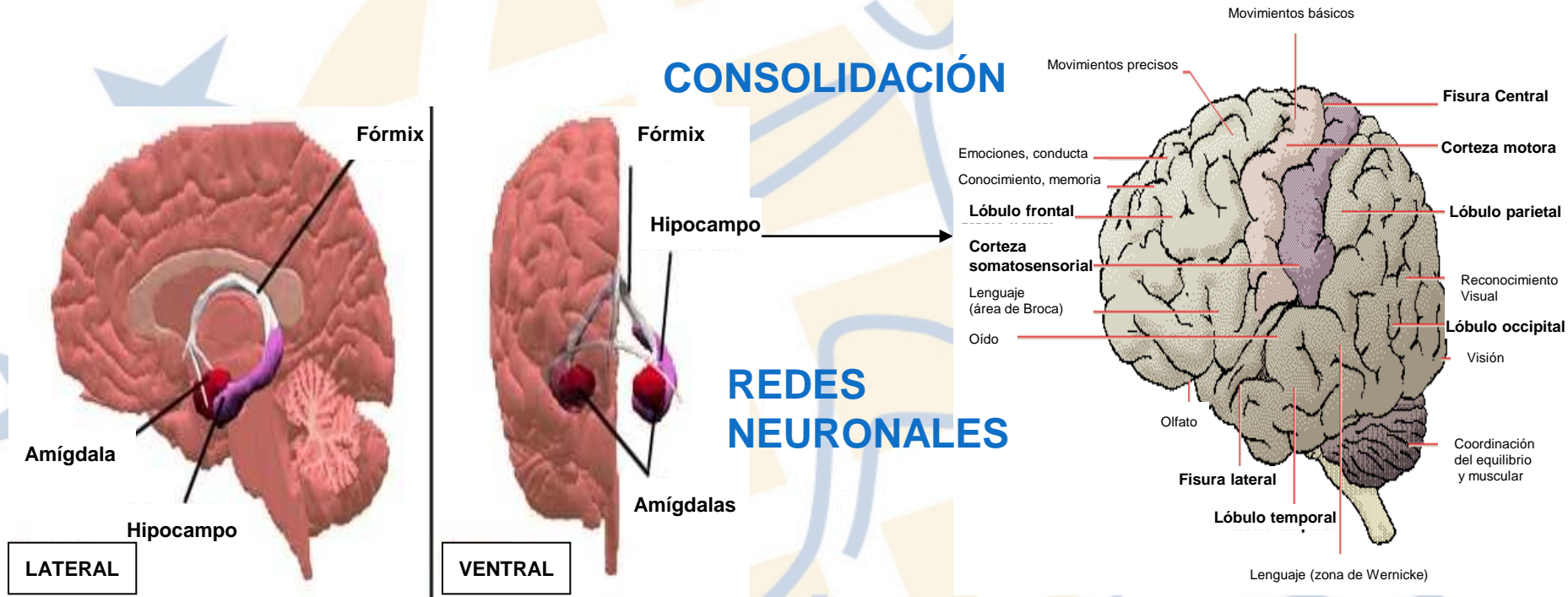


- Dañar el hipocampo da lugar a dificultades en la formación de recuerdos nuevos y al procesamiento de información espacial

(O'Kane et al. Hippocampus. 2004)



SUEÑO: CONEXIÓN HIPOCAMPO-CORTEZA



HIPOCAMPO Y EMOCIONES

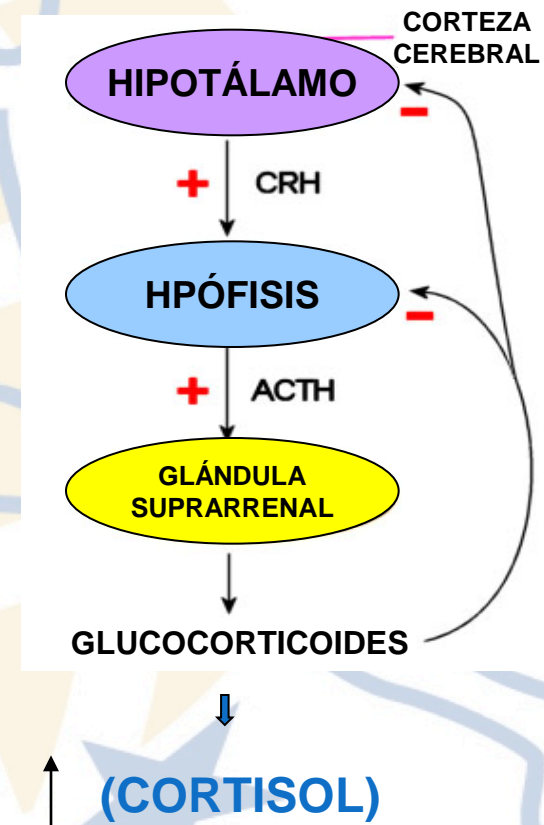
- Los recuerdos emocionales pueden formarse instantáneamente, en parte porque el hipocampo actúa comparando el mundo exterior que recogen los sistemas sensoriales con la representación que el cerebro tiene de este.
- Un cambio súbito en una situación hace que hipocampo y amígdala se pongan en acción trabajando juntos para formar recuerdos conscientes de los eventos. (Fraser.2007)

AUMENTO DE CORTISOL Y MEMORIA

CASCADA GLUCOCORTICOIDE

- La hipótesis de la cascada glucocorticoide sugiere una relación significativa entre la exposición acumulativa a niveles altos de estas sustancias (como el cortisol) y el deterioro de funcionamiento de la memoria por atrofia del hipocampo, área esencial para la memoria explícita como recolección consciente o voluntaria de información previa.

(Csernansky et al. Am.J. Psy.2006)



EL DESCANSO Y EL SUEÑO EN LA ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Tanto el aumento de la actividad del eje hipotálamo hipofisario suprarrenal como la falta de sueño tienen a través de la cascada glucocorticoide el mismo efecto.
- Por tanto la falta de sueño, al igual que la tensión emocional influyen de la misma manera en el deterioro cognitivo con efectos (entre otros) de pérdida de ciertos tipos de memoria y en la salud emocional.

(Lupien et al. Psychoneuroendocrinology. 2005)

CONEXIÓN CORTISOL EN MAYORES

- En ancianos el deterioro cognitivo es producido tanto por la exposición a largo plazo a valores de cortisol como por niveles actuales altos, confirmando las hipótesis de deterioro de memoria por exposición crónica a estas elevadas tasas de glucocorticoides



EL DESCANSO Y EL SUEÑO EN LA ESTRATEGIA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Montes Rodríguez, C.M.; Rueda Orozco, P.E.; Arteaga Urías, E.; Aguilar Roblero, R.; Prospero García, O. : De la restauración neuronal a la reorganización de los circuitos neuronales: una aproximación a las funciones del sueño. *Revista de neurología*, ISSN 0210-0010. Vol 43, nº 7, p. 409-415.2006
- Maldonado, E.F.; Carranque, G. C. *Med. Psicosom.* Nº 69/70. p 9-13.2004
- Lupien S.; Fiocco A.; Wan N. et al. Stress Hormones and Human Memory Function across the lifespan. *Psychoneuroendocrinology* 30(3): 225-242.2005
- Carskadon M. A;Brown E. D;Dement WC Sleep fragmentation in the elderly: relationship to daytime sleep tendency .*Neurobiol.Aging.*321-7.1982
- Soler A.(2008) Una perspectiva psicosociobiológica aplicada a la Geriátría preventiva: salud, calidad de vida y edad biológica. Tesis doctoral. 455-493
- Greene G.(2008). Review of “Insomniac”. *N.Engl.J.Med* 359:13.1412-13.September 2008.

GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN