



Camila Berrocal

*Estudiante de
Psicología*

La psicología clínica y las emociones

Las emociones son grandes aliadas para conocernos y continuar con nuestros objetivos o trazarnos otros nuevos.

En el contexto de la realidad peruana, podemos ser conscientes de la serie de cambios coyunturales que hemos experimentado. Nos referimos a cambios de índole política, económica y cultural, o cambios relacionados con nuestra salud como el avance del COVID-19 o del dengue. Todo lo mencionado, así sea de corto o largo plazo, causa un gran impacto en nuestra salud mental. Probablemente, dentro de cinco o más años ocurran otros cambios también significativos para nuestra sociedad. Como decía Heráclito: “lo único permanente que tenemos es que vivimos en un mundo de cambios”.

El cambio está y estará siempre con nosotros. Frente a ello, tenemos la capacidad de adaptarnos. Como una herramienta de adaptación, tenemos a las emociones, las que guían cada uno de nuestros pasos en los diversos aspectos de nuestra vida como el cognitivo, el conductual y el afectivo. Podríamos decir que son nuestras compañeras de vida y,

según la relación que tengamos con ellas, nos desenvolvemos en cada uno de estos aspectos. Las emociones pueden ser incómodas o cómodas. Por ejemplo, la ira puede ser muy incómoda, sobre todo cuando la sentimos en diferentes partes del cuerpo y en alta intensidad. Sin embargo, esta emoción, que puede ser destructiva, puede ser también creadora de nuevas situaciones; por ello, es de suma importancia que sepamos regularla.

La psicología clínica desempeña un rol importante en la sociedad, pues orienta y propicia una debida adaptación acorde con una adecuada salud mental. Gracias a ello, podemos asumir nuevas perspectivas para fomentar el bienestar de cada ciudadano. Estoy convencida de que invertir tiempo y recursos diversos en la salud mental es una de las mejores inversiones que necesita el país para lograr un desarrollo integral. Por ello, y entre diversos aspectos por tomar en cuenta, es fundamental fomentar el cuidado de nuestra salud mental en nuestra relación con los medios de comunicación. Es decir, deberíamos tener cuidado con lo que solemos consumir visual o auditivamente a través de la TV, la radio o las redes sociales. —