

# Lo que el cuerpo habla cuando la mente calla

23/09/2024



¿Alguna vez te has preguntado por qué te duele el estómago antes de un evento importante? ¿O por qué te duele la cabeza cuando estás bajo presión? Esto no es casualidad. Cuando nuestra mente no puede más, el cuerpo toma el relevo y grita ayuda. Y lo hace de la única manera que sabe: a través del dolor, la tensión y el malestar.

Esto es lo que se llama: somatización. Es lo que ocurre cuando las emociones reprimidas encuentran su camino manifestándose en síntomas físicos.

El estrés, la ansiedad y el miedo no desaparecen solo porque no les prestemos atención. De hecho, sucede lo contrario, se acumulan, se esconden en nuestros

músculos, en nuestros órganos, y antes de que lo notemos, nos encontramos luchando con migrañas, contracturas o problemas digestivos sin una causa médica clara. Todo esto porque el cuerpo habla cuando la mente calla.

Y es que el cuerpo es sabio. Nos envía señales todo el tiempo, aunque a menudo las pasamos por alto. Pensamos que ese dolor de espalda es por una mala postura, o que la fatiga es normal después de una larga semana de trabajo. Pero, ¿y si te dijera que detrás de esos síntomas puede haber algo más profundo?

Piensa en cuántas veces no has querido hablar de algo que te preocupa, o cuántas veces has evitado llorar para

no parecer vulnerable. Eso que no dijiste o no sentiste en su momento, puede estar expresándose ahora a través de tu cuerpo. No se trata solo de emociones mal gestionadas, es una desconexión con nosotros mismos.

Imagina por un momento que tu cuerpo es un traductor de lo que tu mente no sabe decir. ¿Qué te está diciendo ahora mismo? Tal vez te esté pidiendo una pausa, una reflexión, o simplemente que escuches. Porque cuando

dejamos que las emociones se acumulen, el cuerpo no tarda en hablar por nosotros. Y aunque no lo creas, ignorarlo solo hace que grite más fuerte.

Así que la próxima vez que sientas que algo en tu cuerpo no va bien, pregúntate: ¿qué estoy evitando sentir o expresar? Puede ser que la respuesta esté ahí, esperando a que le prestes atención. Porque al final, cuando la mente calla, el cuerpo grita. Y aprender a escuchar esas señales es el primer paso hacia el bienestar.