

CUERPO Y EMOCIONES

Para conocer nuestras emociones en profundidad, debemos saber que comprenden distintos aspectos, que son esencialmente los siguientes:



Las emociones ocurren a nivel corporal, y por eso es muy importante aprender a localizarlas en nuestro cuerpo, ya que es el primer paso para reconocerlas.

Cuando se activan nuestros esquemas emocionales, es decir, cuando nuestro cuerpo reacciona emocionalmente ante algún estímulo, además de la sensación que percibimos a nivel corporal suceden cambios profundos, como que empezamos a segregar unas u otras hormonas, nos activamos o nos relajamos, nos tensamos, etc.

Un ejemplo muy claro es la ansiedad, que suele conllevar un aumento de la tensión muscular que hace que acabemos sintiendo pinchazos en el pecho. Por ejemplo, está demostrado que, ante el estrés o la ira, se nos acelera el ritmo cardíaco y empezamos a segregar cortisol y adrenalina y nos sube la presión. Por el contrario, escuchar música, meditar o comer chocolate produce en nuestro organismo oxitocina, que es la hormona del amor, y que segregamos también cuando estamos al lado de las personas que queremos.

Cada emoción suele ir acompañada de sensaciones distintas y, aunque cada persona puede sentirlas en una zona, lo habitual es notarlas principalmente en el tronco del cuerpo y en la cabeza. Algunas pueden sentirse especialmente en la zona del pecho, el estómago o la garganta.

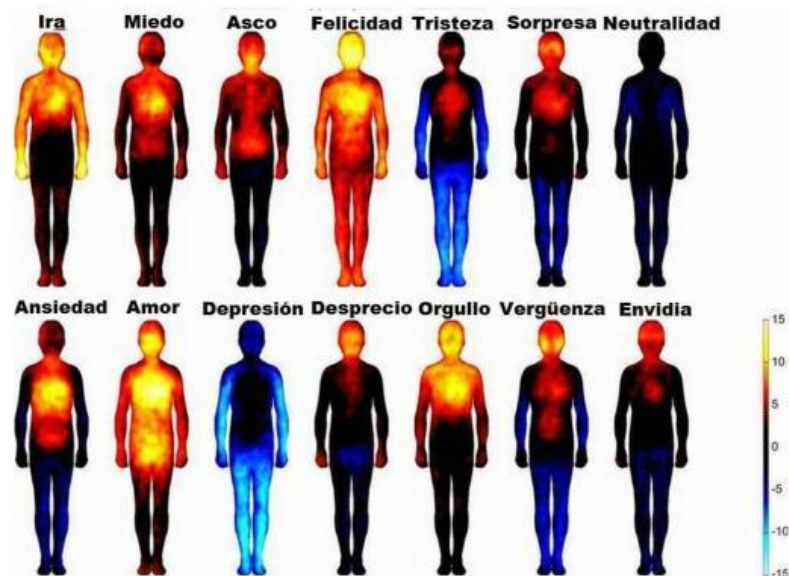
La forma corporal en la que se expresan puede ser mediante pinchazos en el pecho, presión en las sienes, un nudo en la garganta, opresión en la boca del estómago, frío o calor en las extremidades, sensación de cansancio general, náuseas, sofocos...

Si has vivido una pérdida importante en tu vida, un duelo o una ruptura, seguro que recuerdas esa sensación de dolor, como si algo se te rompiera por dentro. Cuando te enfadas, lo más probable es que notes algo parecido a un flujo de energía muy potente en la boca del estómago o una especie de electricidad que recorre tu cuerpo. En el caso de la depresión y la tristeza, la zona de las piernas suele sentir una desactivación, un proceso contrario a la activación que implica la ira, por ejemplo. Esta desactivación se encuentra parcialmente en la sorpresa y en la vergüenza.

Las emociones se sienten a nivel corporal. Si quieres aprender a reconocerlas, tienes que conectar con tu cuerpo.

En el siguiente estudio, realizado en 2013 con una muestra de más de setecientas personas de distintas nacionalidades, puedes observar dónde se siente normalmente cada emoción. El estudio pretendía realizar un mapeo emocional del cuerpo y, como se ve, cada emoción implica una activación corporal específica, usualmente en la zona del tronco y la cabeza.

Revisarlo puede ayudarte a saber dónde buscar y reconocer tus propios procesos.



Aprender a localizar tus emociones en el cuerpo es una de las herramientas más potentes que se pueden usar para mejorar la conexión emocional, ya que

empiezas a utilizar tus sensaciones corporales como biomarcadores de lo que sucede dentro de ti.

Teniendo en cuenta que las emociones coordinan y organizan tu tendencia a la acción y filtran tu interpretación del mundo, es tremendamente importante que aprendas a conectar con ellas y a identificarlas lo antes posible.

Para ello, voy a tomar prestado el concepto de sensación sentida de una técnica experiencial llamada «*Focusing*», un término acuñado por el filósofo estadounidense Eugene T. Gendlin que veremos más adelante. Este concepto se refiere a la parte de las emociones que se presenta en tu cuerpo.

Para entender esta parte sentida, el propio autor pone el siguiente ejemplo:

Sales de casa a toda prisa y tienes la *sensación* de que te olvidas algo. Esa sensación está ubicada en tu cuerpo y, aunque no puedes decir exactamente dónde, te acompaña todo el día. El pensamiento viene como consecuencia de buscar dar sentido a la sensación y hace que estés intranquilo y que pases un buen rato dándole vueltas a qué será lo que te has olvidado, hasta que finalmente te das cuenta de que te has dejado en casa el tupper con la comida. Una vez que conectas con tu olvido, esa sensación se moviliza, desaparece o se disuelve.

De la misma forma, cuando nos referimos a localizar lo que sientes en tu cuerpo, hablamos justamente de buscar esa sensación y sentarte con ella. Habrá veces que será muy nítida y otras que será difusa, y habrá veces que la localizarás en un punto concreto y otras que estará por todo tu cuerpo.

Cada emoción se te presentará con unas sensaciones distintas y variará también según la situación y el significado que tenga para ti.

Aunque el ejemplo anterior es una simplificación, el proceso emocional es similar. Se trata de conectar y dar espacio a la sensación sentida hasta que esta pueda desplegarse, y es ahí cuando podrás buscar qué significado tiene para ti o con qué resuena en tu interior.

Es importante remarcar que las emociones van «moviéndose» poco a poco en tu cuerpo. Eso significa que cuando quieras localizarlas, no tienes que hacerlo con prisas. Es un proceso lento en el que tendrás que respirar, escuchar a tu cuerpo y no buscar desde la cabeza, sino permitiéndote sentir. No busques resultados rápidos. Deja que las sensaciones lleguen a ti, mantén una actitud curiosa respecto a tus propios procesos y déjate fluir. Puedes ayudar al proceso preguntándote a ti mismo cómo se siente esta emoción o situación en tu cuerpo.

1 Indica si es verdadero (V) o falso (F)

| | |
|--|---|
| | Las emociones solo ocurren en nuestra mente, no en el cuerpo. |
| | Localizar las emociones en el cuerpo es un paso importante para reconocer lo que sentimos. |
| | La ira y el estrés suelen activar el cuerpo: se acelera el corazón y aumenta la tensión. |
| | La oxitocina está relacionada con el contacto con personas queridas y con situaciones agradables. |
| | Todas las emociones se sienten igual en todas las personas y en todas las partes del cuerpo. |
| | En la tristeza y la depresión es frecuente notar el cuerpo muy activado y con mucha energía. |
| | Hay desactivación parcial en la sorpresa y en la vergüenza. |

2 Une cada emoción con la sensación corporal que suele acompañarla:

| | |
|--------------------|--|
| Ira | A. Sensación de desactivación, pocas ganas de moverse, "cansancio en las piernas". |
| Tristeza/Depresión | B. Aceleración del corazón, tensión muscular, aumento de presión. |
| Estrés | C. Sensación de energía muy fuerte en el cuerpo, "electricidad" interna. |
| Calma/Bienestar | D. Sensación de relajación, respiración más lenta, cuerpo más suelto. |

3 Completa los huecos:

1. Las emociones ocurren a nivel _____ y también a nivel psicológico.
2. Cuando se activan nuestros esquemas emocionales, nuestro cuerpo empieza a segregar _____ y otras sustancias.
3. La _____ y el _____ suelen acelerar el ritmo cardíaco y la tensión.
4. La _____ se conoce como la "hormona del amor".
5. Ante el estrés o la ira, se nos acelera el ritmo cardíaco y empezamos a segregar _____ y _____ y nos sube la _____.
6. Aprender a _____ nuestras emociones en el cuerpo nos ayudan a reconocer lo que sentimos.
7. Eugene T. Gendlin habla de la "_____ sentida".

4 Relaciona concepto y definición:

Esquemas emocionales

Sensación sentida

Biomarcadores emocionales

| | |
|--|---|
| | A. Señales corporales que nos indican lo que está pasando emocionalmente por dentro (por ejemplo, nudo en la garganta, tensión en el pecho...). |
| | B. Patrón de reacción emocional que se activa ante ciertos estímulos y pone al cuerpo "en modo emoción". |
| | C. Sensación física vaga o difusa, que todavía no tiene palabras, pero que nos indica que "algo" está pasando dentro de nosotros. |