

# TU CUERPO HABLA

LO QUE TU MENTE CALLA

Por: Ps. Jacqueline Hurtado T.

Somatizar es la expresión física del malestar psicológico. Es posible que conozcas algún caso, incluso que te pase a ti misma. Dolores y malestar físico que se suceden sin ninguna explicación médica identificable. Síntomas recurrentes e injustificables que influyen muy negativamente en la vida de quién los padece.

Los síntomas físicos que se generan cuando tenemos niveles altos de estrés y/o problemas emocionales producen dolores aparentemente inexplicables de abdomen, cabeza, náuseas, vómitos, problemas gastrointestinales, que provocan dificultades a nivel laboral y social. Esto se conoce como somatización.

El cuerpo se encarga de expresar las emociones que sentimos. Cuando las emociones no pueden ser expresadas, son somatizadas.

Los tipos de somatización más frecuentes son los dolores en alguna parte del cuerpo, reacciones alérgicas, problemas sexuales o trastornos gastrointestinales. Veamos algunos de los más habituales: dolores de cabeza (autocrítica, miedo), dolores de espalda (exceso de responsabilidad), dolores en las articulaciones (flexibilidad), problemas gastrointestinales (incertidumbre, miedo), etc.



## CÓMO DEJAR DE SOMATIZAR?

- Lo que no se verbaliza se somatiza. Es importante expresar, contar, escribir o expulsar de manera eficaz lo que sientes. Comentar tus sentimientos con alguien que sea receptivo y que no te juzgue.
- Es importante poner palabras a lo que sentimos en cada momento. Si llamamos a cada cosa por su nombre, sabremos lo que nos pasa e indirectamente nos ayudará a encontrarnos mejor tanto física como psicológicamente.
- Desahógate y si necesitas llorar, llora: Compartir nuestros problemas con nuestras personas más cercanas y preocupaciones es muy aconsejable. Además, si tienes la necesidad de llorar, hazlo. No reprimas tus sentimientos.
- Aprende a detectar pensamientos negativos o catastróficos, enfócate en el presente y no los vivas como si fueran una realidad.
- Practica la relajación y la respiración. nos ayuda a reducir el estrés y eliminar pensamientos negativos.
- Las emociones son para expresarlas, no guardes tus sentimientos



**“Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te devore desde el interior”  
Frida Kahlo.**