

EL CUERPO HABLA

The body speaks

Mg. Yocelyn Fierro Burgos

Coordinadora unidad técnica pedagógica comunal.

Departamento de educación municipal Comuna Freire, Chile

Magister en Educación, mención gestión directiva

yocelynfierroburos@gmail.com

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-4489-5657>

Dr. Alex Véliz Burgos

Departamento de Ciencias Sociales, Universidad de Los Lagos, Chile

alex.veliz@ulagos.cl

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1371-9041>

*“La enfermedad es el esfuerzo que hace la
naturaleza para sanar al hombre. No hay que
luchar contra ella, sino integrarla, comprenderla y
trascenderla”.*

Enric Corbera

Recibido: 01.07.2021

Revisado: 10.07.2021

Aceptado: 30.08.2021

Cómo citar este artículo: Fierro, Y. E. y Véliz, A. **El cuerpo nos habla**. Salud y Bienestar Colectivo. 2021; 5(3): 147-153.

Resumen

La presente propuesta, busca generar una reflexión respecto a la necesidad de escuchar a nuestro cuerpo para lograr un mayor nivel de bienestar psicológico y social. Este proceso de escucha, debe ser un proceso activo, que requiere de las personas abordar las problemáticas de salud desde un modelo multidimensional, que involucra la participación de la persona en un proceso introspectivo consciente que favorezca su proceso de autorrealización.

Palabras claves:

Cuerpo, bienestar psicológico, bienestar social

Abstract

This proposal seeks to generate a reflection on the need to listen to our body to achieve a higher level of psychological and social well-being. This process of listening must be an active process, which requires people to address health problems from a multidimensional model, which involves the participation of the person in a conscious introspective process that favors their process of self-realization.

Key words

Body, psychological well-being, social well-being

Introducción

Hoy nos encontramos en un vertiginoso sistema social, condicionado principalmente a la construcción de un estilo de vida o estatus profesional, completamente enfocado en el que hacer por encima del ser⁽¹⁾

El día a día laboral nos va consumiendo en estas intensas y extensas jornadas que nos hacen olvidar y enterrar lo que pensamos y sentimos, volviéndonos máquinas de operaciones, sin tener oportunidad de sentir y escuchar nuestro cuerpo. El mantener este nivel de demanda ocasiona, en la mayoría de los casos, que el cuerpo comience a manifestarse con algunas situaciones de malestar que al no ser escuchado puede aumentar volviéndose crónico. En este sentido largas jornadas de trabajo pueden derivar en improductividad y en diversos problemas de salud. Diversos estudios realizados alrededor del mundo han encontrado relaciones entre las largas jornadas de trabajo y algunas de las enfermedades más comunes: depresión, ansiedad, problemas musculares, insomnio, entre otras ⁽²⁾. Tal como menciona Da Silva et al ⁽³⁾ se va debilitando la calidad de vida de las personas, lo que conlleva un desgaste que se somatizan a través del cuerpo.

Por otra parte las exigencias cotidianas nos hacen actuar mecanizados lo que conlleva otros sentimientos como acumular culpas, por escuchar a los demás más que a nosotros, por pretender ajustarnos a las expectativas de otros, por esperar aprobación externa, por permitir que el miedo nos paralice, asumir cargas que no nos pertenecen, por no perdonar, por no permitirnos decir que no, lo que de una otra forma influyen en el proceso “salud-enfermedad-cuidado”, en especial cuando estas situaciones derivan en trastornos clínicos de salud mental o afectan nuestra salud psicológica. Esto debido a mente y cuerpo están profundamente conectados. Así como una enfermedad puede afectar nuestro estado de ánimo; el estrés, la tristeza, la ira y otros sentimientos pueden afectar nuestra salud corporal. La mala salud emocional puede hacernos incluso más propensos a las enfermedades ya que debilitan al sistema inmunológico, sobre todo en temporadas anímicamente difíciles ⁽⁴⁾.

Cuando se hace insostenible esta “sensación de malestar” la solución más rápida es, en algunos casos la automedicación, que nos produce un falso alivio, pero si ésta no trae resultados, se considera buscar apoyo de algún especialista para “aliviar” nuestro malestar o dolor. En este sentido lo que se busca es ponernos rápidamente en el sistema a través de apoyos o ayudas externas, pero sin un proceso real de autoanálisis o meditación respecto a nuestros procesos vitales⁽⁵⁾.

Desarrollo

En nuestra sociedad se ha considerado que esta interacción salud enfermedad, que hace relevancia en lo físico es lo normal, prevalece lo biológico. Sin embargo, se nos ha olvidado que somos seres complejos, compuestos por múltiples dimensiones o áreas física, emocional y espiritual consideradas de la siguiente forma:

Físico

Considerado como nuestro instrumento de movilidad es nuestra casa, con ella podemos comer, hacernos presentes en distintos lugares.

Damos más importancia al plano físico porque es lo que podemos controlar y manipular de alguna manera, por eso nos importa tanto la imagen y lo externo. Al cuerpo físico hay que darle alimento físico, de calidad, es decir “comida real”. Diversos estudios señalan que las personas que se alimentan de forma saludable y equilibrada, y con alimentos variados, tienen una mayor probabilidad de: crecer y desarrollarse sanos y fuertes; tener más energía para trabajar y disfrutar de sí mismos; sufrir menos infecciones y otras enfermedades ⁽⁶⁾.

Psicológico

Por otro lado, tenemos nuestro cuerpo Psíquico. Todo lo que somos, en gran medida, es el resultado de nuestros pensamientos y estos vienen determinados por nuestras creencias que día a día nos hacen tomar muchas decisiones. A raíz de esos pensamientos, interpretamos el mundo y cada detalle que se vincula a nosotros y así vamos generando emociones,

sentimientos, comportamientos que nos generan hábitos que van formándonos como seres únicos

Somos seres emocionales. Las emociones, no son buenas ni malas, son neutras: tristeza, enfado, alegría, miedo, asco y sorpresa. Lo importante es el uso que le damos, lo que hacemos con ellas cuando se presentan. La emoción no la podemos cambiar de base, si el pensamiento y así, generar otros sentimientos.

Y estas emociones acabarán influyendo en nuestro cuerpo, positiva o negativamente, dependiendo del sentido que le demos. En la mayoría de las ocasiones no sabemos interpretar o realizar una conexión con nosotros mismos, no escuchamos, ni distinguimos las señales de nuestro cuerpo.

En la actualidad se ha visibilizado y se nos ha invitado a conocer a cerca de la Inteligencia Emocional, que nos hace reflexionar que somos seres que privilegiamos lo racional, que vivimos en una cultura que desvaloriza las emociones, y no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir humano, y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional ⁽⁷⁾.

Si construimos la capacidad de solucionar nuestras circunstancias personales, esta será como la caja de herramientas del cerebro, porque tendríamos las herramientas para resolver las distintas experiencias de acuerdo a su contexto, por eso es tan importante la conexión de las tres áreas.

En la actualidad existe consenso acerca de que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel esencial en la historia natural de las enfermedades biomédicas. Factores como las conductas relacionadas con la salud, nuestros estados psicológicos o emocionales, las características personales y los modos de afrontamiento, han demostrado ser de especial relevancia en el proceso de bienestar de las personas ⁽⁸⁾.

Esta afirmación es coherente con la evidencia científica actual que indica que cualquier trastorno denominado físico u orgánico suele implicar igualmente, y a distintos niveles, alteraciones psicológicas, y viceversa ⁽⁹⁾.

Social:

El agotamiento que sufre el sujeto de la modernidad tardía, Byung-Chul lo presenta como agotamiento del alma, que es tan fuerte que no queda fuerza para la vida comunitaria ⁽¹⁰⁾. En este sentido el componente social resulta muy relevante para los seres humanos. Esto quedó de manifiesto durante la pandemia por covid 19. Donde una de las esferas que se vio más limitada fue la social. Pues a pesar de disponer de los medios tecnológicos para comunicarnos, las personas requerían en su mayoría un mayor contacto con otros, participar de reuniones sociales y vincularse. Es decir las interacciones sociales nos hacen parte de un grupo, una sociedad, donde aprendemos y nos desarrollamos como seres sociales ⁽¹¹⁾. La mayoría de las veces cuando se pierde la referencia del grupo humano las personas se sienten afectadas ⁽¹²⁾.

Es aquí donde cada ser entendido en sus tres áreas o ámbitos tiene la opción de iniciar un camino de recuperación o sanación. Este proceso curativo nos invita a indagar en nuestras capacidades conscientes e inconscientes (generalmente ignoradas), influyendo también de manera específica, en cada uno de nuestros movimientos existenciales. A su vez, permite aceptar la evolución constante de nuestro ser para renovarnos y transformarnos en los diferentes entornos en los que nos desenvolvemos⁽⁴⁾.

Hay personas que con esta acción cumplen las expectativas para sanar y continuar con su vida “normal” Pero hay otras que, a pesar de haber realizado estas acciones, sienten que aún no existe una verdadera sanación, pues el cuerpo continúa hablando en diversas formas y es ahí donde comienza un caminar.

Este caminar que no fácil ni lineal con inicio, desarrollo y final, porque no depende de lo externo ni cuantitativo sino muy por el contrario es un proceso interno, es un viaje hacia nuestro interior, un reencuentro con nuestros más íntimos pensamientos y emociones que nos hacen reflexionar y revivir momentos felices, tristes y en algunos casos hasta traumáticos.

Cuando somos capaces de triangular lo físico, Psicológico y social, puedes dar la trascendencia e importancia del autocuidado reconociendo que cada persona es responsable de su propio bienestar, y que, dicho bienestar, también se extiende a como nosotros nos relacionamos con nosotros mismos y luego la familia y la comunidad. Luego de reconocerlo, sigue el tomar acciones y medidas para responder a las necesidades que protegen la salud mental, física y emocional.

Tal como menciona Garduño⁽¹³⁾ el poner a nuestro alcance nuevas soluciones para remediar la crisis emocional, confluye en una “reestructuración emocional” con la cual modificamos las situaciones estresantes del cuerpo a través del sistema inmunológico fortalecido lo que permite aumentar sus recursos energéticos.

En este sentido proponemos el proceso de comunicación como un elemento importante tanto para que la persona sea capaz de mirarse a sí misma, reconocer la conexión entre, cuerpo, emociones e interacción. Además poder comunicar sus emociones y pensamientos e interactuar con otros en un ambiente intersubjetivo⁽¹⁴⁻¹⁵⁾.

Conclusión

Muchos malestares o enfermedades se podrían evitar si logramos mantener una salud psicológica equilibrada, para ello, una de las principales herramientas que podemos cultivar es aprender a expresar nuestros sentimientos adecuadamente⁽¹⁶⁾.

Es muy necesario expresar o compartir los sentimientos que nos invaden, ya sean de angustia, ira o tristeza con alguien ajeno a la situación, como un amigo o un consejero. No sentir culpa por vivirlos, pues algo nos están manifestando y guardarlos pueden hacernos sentir peor y estar más vulnerables a las enfermedades de todo tipo.

Propiciamos mantener el equilibrio entre cuerpo, emoción y espiritualidad, aceptando cada parte de nuestro ser y como vemos la realidad que experimentamos, sin ser nuestros propios jueces, que en muchas ocasiones boicotea nuestra capacidad de salir airosos⁽¹⁷⁾. Procurar enfocarse en las cosas positivas de su vida es un aspecto muy relevante⁽¹⁸⁾. Es importante que aprendamos a mantener la calma, para ello, herramientas como la meditación y respirar profundamente y una interacción positiva con otros pueden ser factores muy relevantes en el inicio del camino de un adecuado bienestar psicosocial^{(19) (20)}.

Referencias

1. Estay Sepúlveda, J., Lagomarsino, M., Mansilla, J., Moreno, G., Peña, C. & Cruz, R. Salud de los trabajadores en el mundo neoliberal: una quimera macabra y cínica para el desarrollo de la democracia y una sociedad abierta. *Revista Salud de los Trabajadores*, 2019. 27 (1), 85-91.
2. Llibre-Rodríguez Juan de Jesús, Padrón Santiesteban Indira, Noriega-Fernández Lisseth, Guerra-Hernández Milagros A., Zayas Llerena Tania, Hernández Ulloa Elaine et al . Sobrecarga y asociaciones de riesgo en cuidadores de personas con demencia durante la pandemia por la COVID-19. *Rev haban cienc méd*. 2021; 20(4): e3944. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000400016&lng=es. Epub 10-Ago-2021.
3. Da Silva Gherardi-Donato, Edilaine; Cardoso, Lucilene; Bastos Teixeira, Carla y de Souza Pereira, Sandra y Reisdorfer, Emilene E. Asociación entre depresión y estrés laboral en personal de enfermería de nivel medio. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2015;23(4):733-40. DOI 10.1590/0104-116900692610, mexico)
4. Francisco, F., Véliz-Burgos, A., & Carreón, J. (2018). Enseñanza y sanación. Una mirada desde una didáctica de raigambre curativa. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 34-40.
5. Véliz, A., Soto, A. y Dörner, A. Reflexión respecto a las emociones en el trabajo del profesional de la salud especialmente en población infantil. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2017: 4(3):1-12.
6. Cruz Colín, Lucero Quetzalli. Factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje. *Conrado*, 2020; 16(76), 234-238. Epub 02 de octubre de 2020. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000500234&lng=es&tlng=es.
7. Ortiz Ocaña Alexander. La concepción de Maturana acerca de la conducta y el lenguaje humano. *CES Psicol* 2015; 8(2): 182-199. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802015000200011&lng=en.
8. Véliz-Burgos, A. Salud y bienestar: un campo multidisciplinario. *Revista 100-Cs*, 2020; 6(2), 15-20.
9. Burgos, Alex Véliz, et al. "Mental Health Levels Of Students Of A State University." *Entrepreneurship*. 2020; 8(1): 17-31.

10. Byung-Chul Han, La sociedad del cansancio, traducción de Arantzazu Saratzaga Arregi y Alberto Ciria, Editorial Herder, Barcelona, 2017, 118 pp.
11. Estay Sepúlveda, J. G., Mansilla Sepúlveda, J., Arbeláez-Campillo, D. F., Rojas-Bahamón, M. J., Dörner Paris, A., & Cabezas Cáceres, C. Incertidumbre en tiempos de hegemonía en crisis. Encuentros. Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social Y Pensamiento Crítico. 2022; (15), 298–314. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5980093>
12. Aragón, Milton; Véliz Burgos, Alex; D’armas-Regnault, Mayra; Gallegos Ruiz Conejo, Ada. La ciudad y los rostros del otro: el bienestar humano en un contexto metropolitano. En Utopía y Praxis Latinoamericana, 2018; 23 (83): 58-65
13. Garduño Alexandra. El poder de las emociones en el cuerpo. Cuidarte. 2016; 5(9): 67-78. DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>
14. Dörner Paris, A. P. Seguir Comunicándonos en tiempos de Pandemia. Salud y bienestar colectivo. 2021; 5(1), 1-4. Recuperado a partir de <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/116>
15. Véliz-Burgos, Alex, & Dörner-Paris, Anita. Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria. Propósitos y Representaciones. 2020; 8(spe), e502. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nspe1.502>
16. Francisco-Carrera Francisco José, Véliz-Burgos Alex. Educación, generosidad, ecología y silencio: hacia una didáctica de la salud y el bienestar en las aulas del siglo XXI. Rev. Costarric. Psic. 2020 Jun; 39(1): 19-34. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132020000100019&lng=es. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v39i01.02>.
17. Monsalvo San Macario, Enrique, & Fernández Batalla, Marta. (2017). Formalización del equilibrio como motor del cuidado. Ene, 11(3), 737. Epub 23 de noviembre de 2017. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300004&lng=es&tlng=es.
18. Veliz Burgos Alex, Dörner Paris Anita, Soto Salcedo Alexis, Reyes Lobos Jose, Ganga Contreras Francisco. Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. Medisur [Internet]. 2018; 16(2): 259-266. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-97X2018000200009&lng=es.
19. Eberth J, Sedlmeier P. The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. Mindfulness. 2012;3(3):174-89.
20. Villca Villegas Jose Luis, Moreno Choque Rocio Aracely, Gomez Verduguez Camila Alejandra, Vargas Aguilar Alvaro Andre. Influencia de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de los trabajadores en salud. Gac Med Bol. 2021; 44(1): 75-80. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662021000100013&lng=es