

Cuando el cuerpo habla lo que no nos atrevemos a decir

03/03/2026

Cuando el cuerpo
habla lo que
no nos atrevemos
a decir

Rosario Peiró

Psicóloga · Bienestar emocional humano y animal

www.aecyp.es

Muchas personas llegan a consulta diciendo: **“no me pasa nada grave, pero me duele todo”**.

Dolor cervical. Problemas digestivos. Cansancio constante. Opresión en el pecho. Insomnio.

Y cuando empezamos a explorar su vida emocional aparece algo claro: hay cosas que no están siendo expresadas.

El cuerpo no es un enemigo. Es un traductor.

¿Por qué somatizamos?

Desde la neurociencia sabemos que **emoción y cuerpo no están separados**. El sistema nervioso autónomo regula constantemente nuestro estado interno. La teoría polivagal de Stephen Porges explica que vivimos en tres grandes estados: seguridad, activación (lucha/huida) y colapso.

Cuando no expresamos lo que sentimos, el sistema nervioso no descarga. La activación queda sostenida en el tiempo.

El cuerpo entonces hace lo que puede para adaptarse: tensión muscular mantenida, alteraciones digestivas, contracturas, fatiga, inflamación.

No es imaginario. Es fisiológico.

La psiconeuroinmunología lleva años mostrando cómo el estrés emocional sostenido impacta en el sistema inmune y en los procesos inflamatorios. La emoción no procesada no desaparece. Se transforma.

¿Qué ocurre cuando no escuchamos esas señales?

Al principio el cuerpo susurra.

Después insiste.

Y finalmente grita.

Ignorar lo que sentimos puede cronificar síntomas físicos, generar ansiedad difusa o estados depresivos enmascarados. Muchas personas aprenden a “funcionar” mientras su cuerpo paga el precio.

Y no es debilidad. Es adaptación.

Muchas veces aprendimos que expresar enfado era peligroso, que llorar incomodaba o que sentir miedo era exagerado. Así que el cuerpo asumió el trabajo ¿Basta con ponerle nombre a la emoción?

Nombrar lo que sentimos es un inicio importante. Ayuda a activar áreas cerebrales implicadas en la regulación. Pero no es suficiente.

A veces en consulta las personas han trabajado mucho lo cognitivo: entienden lo que les pasa, lo explican perfectamente... pero el cuerpo sigue en alerta.

Porque **el sistema nervioso no se regula solo con comprensión intelectual**.

Hay que trabajar también desde abajo hacia arriba: respiración consciente, movimiento, descarga física, regulación vagal, conciencia corporal, límites reales en la vida cotidiana. A veces incluso empezar por el cuerpo cuando la palabra todavía no puede salir.

Es un proceso complejo, gradual y profundamente respetuoso con el ritmo de cada persona.

Pero se puede.

Trabajar cuerpo y emoción juntos

Cuando integramos cuerpo y emoción, el síntoma deja de ser un enemigo y se convierte en información. El sistema nervioso aprende nuevas experiencias de seguridad.

No siempre el dolor desaparece de inmediato, pero deja de amplificarse. Y sobre todo, deja de sentirse incomprensible.

En AECYP trabajamos precisamente esa integración: comprender qué está expresando el cuerpo, regular el sistema nervioso y dar espacio seguro a lo que no pudo decirse antes.

No se trata de pensar positivo.

Se trata de aprender a escuchar sin miedo.

Porque **el cuerpo no somatiza para dañarnos**.

Somatiza para protegernos cuando no supimos hacerlo de otra manera.

Y cuando aprendemos a acompañarlo, ya no necesita gritar

Si quieres **profundizar más sobre este tema o necesitas ayuda, puedes consultarnos** a través de nuestra web www.aecyp.es