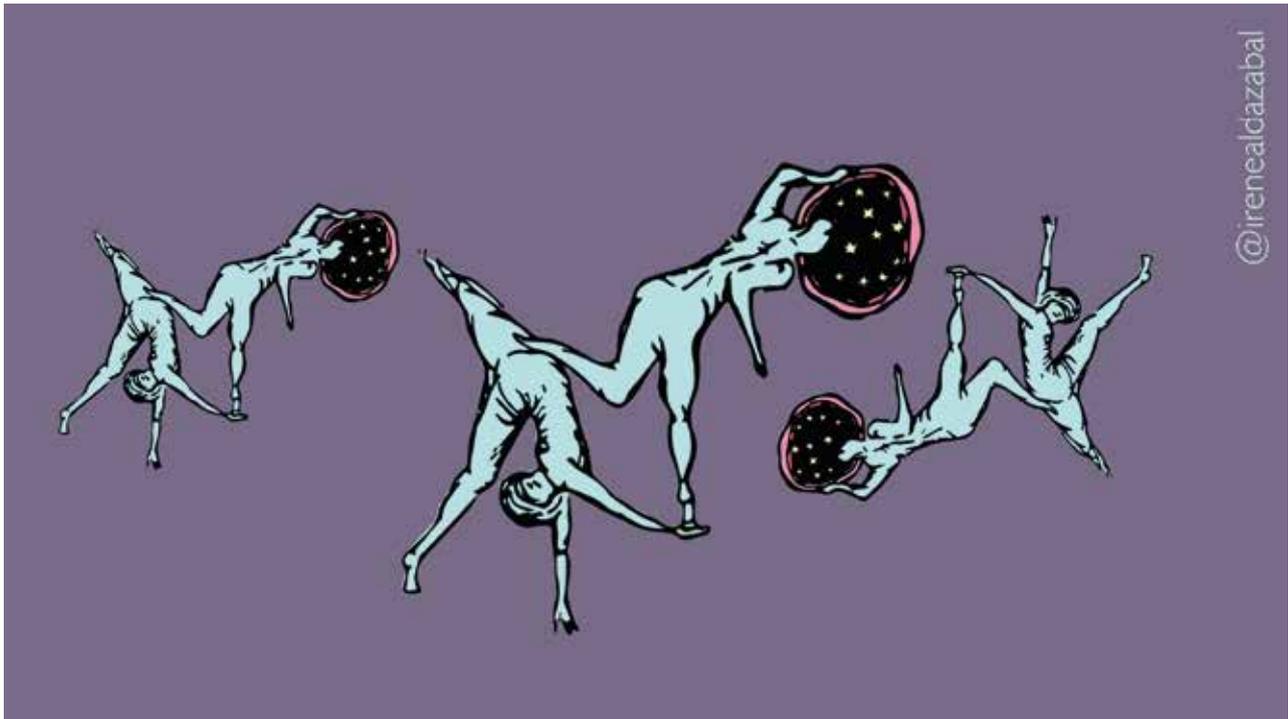




Emociones en el cuerpo



¿Notaste cuán interconectados están los estados de ánimo y los estados corporales? Vivimos todo el arco de emociones en el cuerpo. Cuando experimentamos incertidumbre, miedo, falta de libertad... nuestro cuerpo reacciona de diversos modos para hacer frente a esta situación. Es lo que se conoce como "respuesta al estrés", e implica un esfuerzo adicional por parte del organismo. Si esta respuesta se mantiene durante mucho tiempo, pueden aparecer dolores de cabeza o musculares... O también alterarse los ritmos de nuestra vida cotidiana: el de sueño y vigilia, que puede producir insomnio o dormir mucho y en horarios no habituales; el ritmo gastrointestinal, con diarrea o indigestión; el ritmo respiratorio o el circulatorio. Son indicadores claros de que estamos desorganizados, que nos está costando regularnos. Es bueno tomar conciencia y hacer algo al respecto porque puede generarse una especie de "círculo vicioso", ya que emociones como el miedo hacen que aumenten los latidos del corazón, transpiren las manos, se agite la respiración, y estos síntomas nos dan más miedo o nos ponen más nerviosos.

Sin embargo, podemos hacer mucho para sentirnos mejor en este vaivén emocional que estamos atravesando en tantas casas-mundo. Además de registrar y comunicar nuestras emociones, podemos prestar atención a algunos de nuestros hábitos: ¿cuáles nos ayudan?, ¿cuáles nos complican? Pensar en cómo hacer más saludables nuestros ritmos, por ejemplo, comer alimentos sanos, despacio, disfrutando de ellos u ordenar y respetar los momentos de descanso.



También podemos dejar los aparatos electrónicos cuando comemos, apenas nos despertamos o antes de dormir. Y, ¿cómo podríamos fortalecer el contacto con nuestro cuerpo? Podemos desde prestar más atención a nuestras necesidades, para darnos cuenta si tenemos hambre, sed, o si estamos cansados hasta sentir los latidos del corazón, percibir el ritmo de la respiración, observar si me estoy moviendo lo suficiente o necesito estirarme. También mejoran la sensación de bienestar las actividades que nos permiten expresarnos, a través del cuerpo, del arte, solos o con otros.

Pequeñas acciones como estas nos conectan con nosotros mismos, y nos ayudan a darnos cuenta cómo nos vinculamos con otros, cómo me expreso, y me escucho, siento, percibo a otro...

Y también el prestar atención a otros ritmos, como el de la Naturaleza con sus estaciones, percibiendo cómo se ve el entorno ahora, en otoño, cómo se fueron acortando los días y cómo empezó a hacer más frío... Este contacto con nosotros mismos, con los otros, y con el mundo que nos rodea, nos va a ayudar a encontrar armonía, equilibrio, para sentirnos mejor y menos afectados por las circunstancias que estamos viviendo. Es una manera de percibir, aun saliendo poco de casa, que el mundo es más amplio que estas paredes, y sigue latiendo.

Algunos conceptos científicos con los que se trabaja en esta comunicación: emociones, atención plena, cuidados, recursos, autorregulación, estrés, ritmos vitales, ritmos estacionales, resonancia.

Sugerencias de lectura:

Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
McEwen, B. S., & Lasley, E. N. (2002). *The end of stress as we know it*. Washington: Joseph Henry Press.

Chicos y grandes en casa a toda hora: un mundo por compartir y recrear - Iniciativa de comunicación pública de la ciencia.