

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 9 DE MARZO DEL 2017

EL TEMA DE HOY LO QUE TU CUERPO DICE DE TI

Todas nuestras experiencias están reflejadas en nuestro cuerpo, sus formas, su postura, las dimensiones de éste, cada curva, están revelando quienes somos, cuáles han sido nuestros anhelos, necesidades, encuentros y desencuentros, nuestros miedos, tristezas, iras y alegrías. Nuestra capacidad de elección y la dirección de nuestra vida está siendo llevada a cabo por los contenidos que están encerrados en cada uno de los músculos de nuestro cuerpo. Estos contenidos son las voces del cuerpo y permanecen la mayoría de las veces inconscientes y en conflicto.

El espejo del ser humano es el cuerpo, es aquí donde se localiza nuestro "inconsciente", en él está la información que necesitamos para nuestro proceso de despertar y de curación. ¿Eres una persona a la que le cuesta trabajo expresar sus emociones, que da mucho y pide poco? Las emociones están estrechamente ligadas con lo que ocurre en nuestro cuerpo. Una mala salud emocional puede debilitar el sistema inmune, haciendo que aparezcan más resfriados y otras infecciones durante épocas emocionalmente difíciles. Cuando en alguna parte del cuerpo se ha estancado tu energía y claridad, hay tensión crónica congelada una o varias experiencias sin asimilar que limitan tu potencial de observación, conciencia y gozo. La solución es fácil y está en tus manos.

¡ Emociones fuera! Nuestro cuerpo responde a la manera en cómo pensamos, sentimos y actuamos. Es la conexión mente-cuerpo. Cuando nos sentimos estresados, ansiosos o enfadados, nuestro cuerpo está tratando de decirnos que algo no anda bien. Por ejemplo, presión arterial alta o una úlcera estomacal podrían desarrollarse después de un evento estresante, como la muerte de un ser querido, una separación o un momento laboral difícil, etc. Muchas veces lo que nuestro cuerpo pide desesperadamente, es una manera de hacernos saber qué necesita y qué le está pasando. El cuerpo refleja lo que padecemos a través de distintas señales, a las que debemos estar muy atentos. Dolores de cabeza. Revisa si el sitio y la forma en que estás en tu presente es lo que quieres para vivir, si te encuentras en dónde y con quién deseas, de no ser así, ¿que deseas hacer?, con la regla de “no dañaras, pero si te harás caso”. La garganta es un canal de expresión y creatividad y, cuando siente que no puede expresarse y acumula rabia, aparecen problemas como dolor, irritación, etc. La amigdalitis es un bloqueo emocional que no logra ser enunciado a causa de la angustia.

A nivel síntomas, es importante revisar que es lo que se está dejando de decir, de aclarar o de pedir. Tos permanente. La tos constante puede deberse a varias causas. Puede ser drenaje postnasal que queda de la alergia, espasmos en las vías respiratorias, fibrosis pulmonar o una enfermedad pulmonar crónica obstructiva, que generalmente contraen los fumadores. Los ronquidos. Estos aparecen porque las vías respiratorias están bloqueadas, lo cual puede ser por alergias, tabique nasal desviado o sobrepeso. También los ronquidos son el signo de una enfermedad llamada apnea del sueño. Ojos secos. Esta podría ser la señal de

que pasamos demasiado tiempo frente al televisor o computadora, que estas bebiendo mucho alcohol o que te encuentras en un ambiente frío y seco. En menor medida, puede deberse también al consumo de ciertos medicamentos (antidepresivos, antihistamínicos y medicamentos para el resfriado) o hipertiroidismo. Grietas en los labios y en los costados de los labios. Por lo general, es por acumulación de saliva, por exposición al viento, frío y aire seco, aunque también pueden intervenir factores como falta de hierro, vitamina A, C y varias de las B, y una infección de hongos. Dolor de estómago, o con ardor. Revisar que estas guardando en cuanto a sentimientos y emociones, que enojo o recelo, no estás dejando fluir. Situaciones que se están evitando, que estas "comiéndote" emocionalmente y que te provoca dolor y malestar. Dolor en la matriz, molestias en órganos sexuales. Este síntoma es muy interesante ya que ante relaciones con dolor emocional, por infidelidades, malos tratos, poca valoración, baja autoestima, este es el lenguaje que el cuerpo adopta para que se le tome en cuenta. Es de suma importancia revisar como están funcionando las relaciones en pareja, la relación contigo mismo/a, de aprecio, respeto, o de abandono y desamparo (hasta de uno mismo/a), carente de autoapoyo. Orina oscura. La orina oscura indica que nos está faltando hidratación en el organismo, aunque también es síntoma de infecciones urinarias, a la vejiga o riñones. La falta de libido. Aunque no es precisamente un dolor pero es un síntoma que es importante tomar en cuenta en pareja. Cuando esta bajo en una pareja sana y con atención médica (hormonas, revisiones periódicas etc.) Se presenta como parte de la factura por una forma inadecuada de comunicarse, de violentarse en pareja, de no entenderse en armonía, sino en un caos de emociones y

sentimientos. La falta de libido ocupa un lugar muy importante en las parejas que acuden a terapia psicológica, reconocer, perdonar, recorrer la historia de vida juntos, lo que se ha logrado y lo que se ha ido quedando bloqueado, es parte de la cura hacia recuperar el deseo. Dolor de espalda, tensión, músculos adoloridos desde el cuello hasta los hombros. Generalmente revela una mala posición al dormir o sentarse, pero también es el reclamo del organismo ante una gran cantidad de emociones contenidas, de miedos y preocupaciones que no son enfrentadas de forma directa y desviadas de la atención consciente y dejadas para que el cuerpo las procese sin apoyo direccional de la atención consciente. Manos frías. Si sientes las manos frías durante mucho tiempo, posiblemente padezcas estrés. Cuando estamos estresados, el sistema nervioso se acelera y se contrae la circulación sanguínea. Puedes también padecer el síndrome de Raynaud, que afecta el flujo sanguíneo a las extremidades. Calambres en las piernas. Cuando pasamos varias horas parados o sentados en la misma posición, usamos zapatos altos o no bebemos suficiente líquido para mantenernos hidratados puede tensar los músculos de la pantorrilla. En menor medida, pueden ser el resultado de anticonvulsivos, antihistamínicos, estrógenos y medicamentos para la osteoporosis. También puedes tener las arterias bloqueadas, dificultando el flujo sanguíneo hacia las piernas. Sudores nocturnos. La mayoría de las veces se deben a los cambios hormonales, por ello estos sudores son comunes en la adolescencia y sobre todo en las mujeres durante la menopausia. De todos modos, puede ser síntoma de un trastorno en la tiroides, enfermedades como cáncer, lupus o tuberculosis. Debemos escuchar más las señales de nuestro cuerpo. Lo que hacen las emociones es avisarnos, por eso los

dolores físicos causados por las tensiones acumuladas también son señales que nos están diciendo que no hay equilibrio dentro de nosotros. Además de cuidar tu alimentación y salud física haciendo deporte, es importante trabajar la parte emocional, buscando maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas de la vida normal. ¡Busca ayuda psicológica! Las investigaciones revelan que no son los acontecimientos estresantes en sí los que nos producen problemas, sino la valoración y la manera de afrontarlos. De ahí que no todas las personas se toman igual lo que les sucede. Aprender a gestionar las emociones es una tarea pendiente para cada uno de nosotros. Vivir más y mejor sólo depende de cada uno de nosotros.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los. TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102. E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.