

EL PODER DE LAS EMOCIONES EN EL CUERPO

¹Alexandra Garduño Magaña
rukia_22cgph@outlook.com

Recibido: 04/01/2016

Aprobado: 28/01/2016

1. Pasante de Licenciatura en Enfermería. FES Iztacala - UNAM

Para citar este ensayo:

Garduño A. 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>

ENSAYO

EL PODER DE LAS EMOCIONES EN EL CUERPO

RESUMEN

El cuerpo responde a la manera como usted piensa, siente y actúa. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando estamos estresados, ansiosos o enojados, el cuerpo trata de decir que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial elevada o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, tal como la muerte de un ser querido. Si tratamos de reconocer nuestras emociones y comprender por qué las estamos generando podemos ayudar a manejar nuestra salud. El cuerpo es una serie de conexiones energéticas que en su expresión máxima constituye un ser vivo con funcionalidad y desarrollo, cuando vamos perdiendo el control de estas múltiples manifestaciones de energía corporal, éste enferma, provocando que muchas de nuestras funciones básicas se deterioren. La práctica en el cambio de las emociones personales activa el proceso de sanación que el mismo cuerpo posee, lo cual disminuye los factores de riesgo para desarrollar enfermedades. El objetivo de este ensayo es reflexionar acerca del cuerpo y como lo afectan las emociones, lo que puede desencadenar enfermedad física, emocional o espiritual.

Palabras clave: cuerpo, enfermedad, emociones, energía, reestructuración cognoscitiva, sanación interna.

ABSTRACT

Your body responds to the way you think, feel, and act; this is what we call "mind-body connection." When you are stressed, nervous, or angry, your body is trying to tell you that something is not right. For example, blood pressure might rise or a stomach ulcer might develop following a particularly stressful event, such as the death of a loved one. Identifying our emotions and understanding their causes can allow us to improve our health. The body is a series of energetic links that, in their expression, form a functional and developed living being. When you begin to lose control of these many manifestations of bodily energy, this means that you are ill and that your basic functions have deteriorated. Practicing control over your personal emotions activates the healing process innate to your body, which reduces health risk factors.

The purpose of this paper is to reflect on the body and how emotions affect it, including how they can unleash physical, emotional, or spiritual illness.

Keywords: Body, disease, emotions, energy, cognitive restructuring, internal healing

"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

INTRODUCCIÓN

El cuerpo es aquello que tiene una extensión limitada, perceptible por los sentidos y forma un conjunto de sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo. Es la parte material que todos tenemos y que nos presenta a cada uno ante otro individuo; la que percibe, siente y se manifiesta de manera continua. Esta primera imagen y contacto, podemos decir que, es la inclinación más inmediata de nuestro cuerpo. Pero hablamos de un cuerpo que como materia también es dolor, placer, sentimientos, emociones y fiel reflejo de nuestra vida, como tal, un soporte; construye la sensación, un recordatorio constante que nos indica que estamos vivos y que además, estamos en constante evolución (1).

Hablamos de un cuerpo que nos permite entrar en contacto y convivencia con el mundo. No sólo siendo un elemento fisiológico, sino un elemento emocional simbólico de nuestra cultura.

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática, con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa "moverse") más el prefijo "e", significando algo así como "movimiento hacia" o "en movimiento" y sugiriendo que en toda emoción hay implícita una acción.

En el sentido más literal, el Oxford English Dictionary define la emoción como *"agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado"* (2).

En mi opinión, el término emoción se refiere a los distintos estados biológicos que se desencadenan por medio de la impresión de los sentidos y acciones concretas, que llevan al individuo corporal y psicológicamente a generar cascadas nerviosas

y hormonales que reflejan a un sentimiento y/o pensamiento, activando variantes de respuesta en acción a estas sensaciones o expresiones humanas.

La tesis que afirma la existencia de un puñado de emociones centrales gira, en cierto modo, en torno al descubrimiento realizado por Paul Ekman (Universidad de California en San Francisco) de cuatro expresiones faciales concretas (miedo, ira, tristeza y alegría) que son reconocidas por personas de culturas diversas, procedentes de todo el mundo que parece sugerir su universalidad (2,12).

Este enfoque es complementario a cualquier enfoque alopático, cualquier persona que quiera aportar cambios a un tratamiento existente debiera hablar de ello con su médico tratante o terapeuta profesional, este texto indica como la energía asociada a la imagen mental o la emoción vinculada a una situación crea cambios en base al fortalecimiento de emociones que determinan una actitud positiva.

La importancia del manejo y control de las mismas ha requerido estudios de bioquímica y psicología a la par, que se han vuelto determinantes para el desarrollo humano y su avance social. Motivo por el cual se invita a la reflexión de este ensayo para adquirir una mejor versión de conceptos sobre el cuidado y sanación del cuerpo.

DESARROLLO

La ciencia psicológica sabía muy poco sobre estos mecanismos que provoca la emoción en el cuerpo, hasta estos últimos años en donde hemos presenciado un bombardeo constante de este tipo de noticias que constituye el reflejo de nuestro grado de torpeza emocional, de nuestra desesperación y de la insensatez de nuestra familia, comunidad y en suma, de toda nuestra sociedad; este malestar emocional

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>

también es el causante del alarmante incremento de la depresión en todo el mundo. En la dispersa evolución de nuestra comprensión científica por el dominio de lo irracional, constatamos la existencia de dos tendencias contrapuestas, una que refleja la creciente calamidad de nuestra vida emocional y la otra que parece brindarnos algunas soluciones sumamente esperanzadoras.

Durante las experiencias pasadas nos hemos dado cuenta de las diferentes aristas que engloban las investigaciones científicas acerca de las emociones, uno de cuyos ejemplos más elocuentes ha sido el poder llegar a distinguir el funcionamiento del cerebro gracias a la innovadora tecnología del escáner cerebral, aquel funcionamiento exacto de esa intrincada masa de células mientras estamos pensando, sintiendo, imaginando o soñando.

Este aporte de datos neurobiológicos nos permite comprender con mayor claridad la manera en que los centros emocionales del cerebro nos incitan a un sinnúmero de cambios orgánicos, hormonales y eléctricos en la composición más simple del cuerpo "las células", en donde la diferencia es que el cuerpo coopera con la estabilidad del yo (perspectiva externa) satisfaciendo por medio de impulsos la realidad física; mientras por dentro las células no tienen inconveniente en participar en la armonía interna al desempeñar sus actividades, donde cada una da un recorrido más breve por la vida, que nuestras propias emociones, incluso cuando la supervivencia de éstas está en juego al combatir con agentes invasores, no hay egoísmo en participar en la comunión de mantener con vida toda una estructura o tejido, algunas son mensajeras, otras se adaptan a los distintos momentos corporales, son flexibles para responder a cada situación, llegan a reconocerse entre ellas y aunque se cumplen diferentes funciones a nivel orgánico ninguna función está aislada de mantener a todo el cuerpo en sintonía, la actividad obsesiva o agresiva resulta dañar todo un mecanismo hormonal o nervioso,

resulta inconcebible pensar en la insensatez de cada célula, una de sus cualidades es el movimiento, no la pertenencia, usan lo mínimo de energía y oxígeno y lo liberan para que continúe en flujo, la avaricia de estas resultaría la destrucción de su existencia y aun así, la avaricia es el principal error de las células cancerígenas (3). Si cada una de las funciones que realizan nuestras células en general son de solidaridad, armonía y trabajo en equipo, porque el ser humano ha traicionado la sabiduría corporal y peor aún ha ignorado el modelo fisiológico y anatómico de nuestra composición; una conducta humana real llevada a nivel orgánico aniquilaría nuestra existencia, devastada por la ingratitud de un aparato compuesto de agua, moléculas y energía en flujo.

EL PODER DE LAS EMOCIONES EN EL CUERPO

Esta comprensión, desconocida hasta hace muy poco, de lo que conlleva la actividad emocional y sus deficiencias pone a nuestro alcance nuevas soluciones para remediar una crisis emocional colectiva, incluso remediar las alteraciones físicas que tienden a generar enfermedad siendo el motivo del incremento sanitario de enfermedades crónico-degenerativas. Si bien estas investigaciones sobre el papel que desempeña la educación emocional en la salud mental y corporal se han convertido en un gran continente inexplorado de la psicología científica, también ha propiciado la aparición de un torrente de libros de autoayuda llenos de consejos bien intencionados, aunque basados en el mejor de los casos en opiniones clínicas con muy poco fundamento científico, es por ello que esta búsqueda auténtica del alcance tóxico que tienen las emociones, pone de manifiesto la modificación vital del cuerpo y muchas veces el destino incierto en el que nuestra vida se encuentra, es por ello que este incremento de conocimiento psicológico evolucionado a la bioquímica se halla determinado

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>

por las soluciones racionales y científicas que llevan la praxis de enfermería o medicina a dar solución a todo efecto nocivo en el cuerpo por enfermedades crónicas y degenerativas.

Vivimos en una época en la que la red social a la que pertenecemos parece descomponerse aceleradamente en vehementes situaciones de mezquindad corporal que llevan a nuestra fuente más eficaz de trabajo (nuestro cuerpo) a reclutarse muchas veces en centros de salud, de ahí la importancia que por años se ha buscado en la inteligencia emocional, donde no sólo se constituye un vínculo entre sentimientos e impulsos morales, sino en una red nerviosa diversamente compuesta por hormonas reguladoras y mecanismos compensatorios de la homeostasis corporal.

La arquitectura emocional de la que somos dueños inconscientemente nos es concebida desde la herencia genética, que nos dota de un bagaje emocional que determina nuestro temperamento haciendo que nuestros circuitos cerebrales implicados en la actividad emocional, muchas veces se encuentren maleables a la afirmación de que *el carácter determina nuestro destino*, cual es la suerte que aguarda a aquellas personas que en un camino de inmadurez y deficiencias emocionales, aumentan el abanico de posibles riesgos de salud, que van desde la depresión o la ira consumida hasta una vida llena de agresiones; pasando por trastornos alimentarios, el consumo de alcohol y tabaco, así como el abuso de drogas que facilitan el aumento de accidentes automovilísticos y se complementan en las primeras causas de muerte en adolescentes que se ven provocadas por agresiones (28.7%), accidentes de transporte (17.2%) y por lesiones autoinfligidas intencionalmente (7.2%). Todas ellas catalogadas como violentas y en conjunto representan 53.1% de las defunciones totales de este grupo de población (4).

Parte que también documenta los esfuerzos realizados en este sentido por ciertas escuelas pioneras que se dedican a enseñar a niños las habilidades emocionales y sociales necesarias para mantener encarriladas sus vidas, desde una edad muy temprana hasta su vida adulta.

CÓMO LAS EMOCIONES AFECTAN EL CUERPO

Cuando los sociólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar la hegemonía del corazón sobre la cabeza en los momentos realmente cruciales. Afirman que son precisamente las emociones, las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón, las cuales llevan al cuerpo a un peculiar estado de estrés o relajación, que con el paso del tiempo se asimila como "perturbación orgánica" desencadenando síntomas o signos característicos de una respuesta hormonal y nerviosa del cuerpo. Por ejemplo: el enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, también el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas, que como la adrenalina generan la cantidad de energía necesaria para ejecutar acciones vigorosas; en el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica muchas veces la palidez y la sensación de "quedarse frío") y esta fluye a la musculatura esquelética larga, como las piernas, favoreciendo la huida, pues el cuerpo parece paralizarse; las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, mientras la atención se fija en la respuesta orgánica apropiada.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>

En cambio uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad, consisten en el aumento de la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible. En este caso no hay un cambio fisiológico especial, salvo una sensación de tranquilidad, condición que proporciona al cuerpo un reposo y una disponibilidad de afrontar y llevar acabo cualquier tarea; siendo la contraparte de una sanación corporal e incluso espiritual, a diferencia del estrés sostenido que mantiene perturbada el actuar reflexivo y analítico de una tarea o situación, a lo que llamaríamos nublar la mente. Este patrón de reacciones parasimpáticas se liga a una respuesta de relajación que implica a todo el cuerpo y da lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia y el actuar físico.

La tristeza provoca disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales, llevando al organismo a un estado de indefensión ya que el sistema inmunológico también se encuentra deprimido cuando se llega a profundizar esta emoción y se acerca más a enlentecer el metabolismo corporal. Una depresión franca a la que se le atribuya afecciones cardiacas no podrá curarse tan sólo con una revisión cardiológica, ya que el tratamiento no desborda una apremiante situación física, sino un desborde de emociones que delimita el sentir normal y el funcionar real del organismo.

Es por eso que la depresión constituye un estado de baja activación mientras que hacer ejercicio supone un cambio, elevando el tono corporal e incrementando el metabolismo. Por este motivo, las técnicas de relajación, que reducen el nivel general de activación física, funcionan adecuadamente para tratar la ansiedad (que es un estado de alta activación fisiológica) pero resultan inadecuadas para el tratamiento a la depresión, es

por ello que se obtiene curación física por medio de un cambio emocional (2,8-10).

Una depresión emocionalmente activa se ve desmentida, cuando una persona aparenta y refiere un estado de tranquilidad (un trabajador promedio de oficina o un estudiante sometido al deseo personal o familiar de obtener el mejor rendimiento académico) demuestra por medios de sensores nerviosos y hormonales alteraciones fisiológicas de las que no son conscientes como el elevado grado de agitación corporal que evidencian los síntomas de la ansiedad (aceleración del ritmo cardiaco, sudoración, aumento de la tensión arterial, visión borrosa, agotamiento al grado de desvanecerse, cefaleas e incluso migrañas) cuando deben enfrentarse a completar una tarea, sin embargo cuando se les pregunta al respecto afirman rotundamente que se sienten perfectamente tranquilos e incluso que gozan del estrés para acelerar la creatividad de su mente (2).

Esta continua falta de sintonía con respecto a emociones, como el enfado y la ansiedad, es bastante habitual. En relación con esto, se vuelve cotidiano enfrentarse a un sinnúmero de comentarios sobre la sanación corporal a través de la meditación, una reprogramación cognoscitiva, incluso al empleo de la catarsis por medio de sumir al individuo en su inconsciente en las terapias psicológicas. Sin embargo, otro tanto refiere que, gozaban de una salud perfecta, hábitos alimenticios y corporales disciplinarios, y tuvieron que enfrentar una enfermedad mortal como el cáncer, que la medicina del alma ha intentado explicar en los últimos años (5).

Estas ideas se vuelven muchas veces fantasiosas o pretenciosas, sin embargo con la misma facilidad que la ira sostenida llegue a ocasionar un irritante conjunto de toxinas viscerales que provoque úlceras, sangrados, colitis,

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>

gastritis, en suma a la alimentación mexicana poco eficaz para la satisfacción de nutrientes vitales, se terminará aumentando la probabilidad de llegar a una hipertensión crónica, un ataque al corazón, a veces cáncer y en otras mínimas llegara a generar trastornos psiquiátricos que requieran medicación controlada, o bien terminen en muerte por suicidio o accidentes por agresiones.

La evolución del sistema límbico puso a prueba dos poderosas herramientas: el aprendizaje y la memoria, dos avances realmente revolucionarios que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas predeterminadas y afinar las respuestas para adaptarlas a las cambiantes exigencias del medio, favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia, por ejemplo si un determinado alimento conducía a la enfermedad, la próxima vez sería posible evitarlo (2). Lo mismo para las emociones, teniendo en cuenta lo siguiente: *Si una emoción genera alteraciones bioquímicas y psicológicas que ponen en riesgo la salud de la persona, también es posible modificarla.*

RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN Y ENFERMEDAD

Las células de nuestro cuerpo simplemente contienen información. Esta información proviene de la herencia y de la vida de la persona, de lo que sabe, siente y vive. Cada célula esta codificada con dicha información, la cual activa su funcionamiento y provoca que nuestras células, tejidos, y sistemas se comporten de determinada forma.

El código secreto del cuerpo describe órgano por órgano la parte específica de nuestra vida con la que el órgano está relacionado metafóricamente. También ese código explora los mensajes de ciertas enfermedades.

El código secreto del cuerpo junto al idioma interior de cada ser con el que cada uno se relaciona consigo mismo, forma un poderoso y

creativo sistema de sanación y de bienestar. El código secreto del cuerpo nos ayuda a entender el sentido del mensaje y el idioma interior nos ayuda a localizar intuitivamente esas creencias, resistencias o experiencias pasadas no asumidas que están bloqueando o distorsionando el mensaje y nuestra comprensión del mismo (5).

La Medicina del Alma refleja y apoya los aspectos de bienestar en todos los sistemas de sanación, profundiza los efectos de tu sistema y expande el potencial de bienestar dentro del paciente.

Dicho de este modo nuestras perspectivas personales crean códigos en nuestras células los cuales provocan que el cuerpo manifieste salud o enfermedad. Podríamos resumir un poco diciendo que, si tenemos pensamientos o formas de ver la vida limitadas o poco conscientes, la enfermedad se manifestara con más viabilidad (6).

Unas de las cuestiones que más afectan el comportamiento de nuestras células, son las emociones y las reacciones que tenemos ante las circunstancias de la vida, como ya se comentó anteriormente. Si resumiéramos en una palabra lo que significa nuestra perspectiva y modo de ver la vida, diríamos que es información que hemos aceptado como verdad y la cual programa nuestra forma de reaccionar. Sería acompañar a una persona a que analice sentimientos, actitudes o reacciones, formas de ver y sentir la vida que están ocultos, que pudieran estar provocando la aparición de enfermedades.

Por lo general, estamos acostumbrados a buscar la solución a nuestros problemas en un lugar consiente; tratamos de arreglar las enfermedades con una forma limitada de ver (3).

Para realmente iniciar un proceso curativo se propone entrar más allá de nuestro consciente y llegar a esa parte de nosotros ignorada o inconsciente, pero que influye poderosamente en nosotros, de ahí

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>

el concepto de cómo sanar tu cuerpo por medio de estos cambios emocionales(9).

OPINIONES DE LA CURACIÓN FÍSICA POR MEDIO DEL CAMBIO EMOCIONAL

Hoy en día la participación médica tiene una gran relevancia en el abordaje de enfermedades tratando síntomas graves e incluso letales. Al igual que la psicología, que si bien ha tratado de mejorar la calidad de trato a las personas, también empieza a formar una estructura en declive, ya que a partir de diversos estudios, algunos científicos han abordado los trastornos psicológicos de diferente manera, argumentando que la información fundamental que provoca las emociones negativas está integrada en el cerebro y que la amígdala del cerebro es el centro de dichas emociones, y ésta no se puede modificar. Según esto, experiencias dolorosas o traumáticas están arraigadas en el cerebro y en el mejor de los casos, podemos desviar la atención de ellas o utilizar medicamentos para enmascarar el dolor que originan, pero no habrá forma de librarse de ellas, a menos que haya un procedimiento quirúrgico o algún tipo de droga en el futuro (6). En muchos tratamientos, lo que persona piensa, es crucial para el éxito de muchos de ellos, sin embargo el efecto placebo de muchos medicamentos ha tenido mayor eficacia para personas que se encuentran sumidas en enfermedades continuas derivadas de un estrés perpetuo o depresión crónica.

Aparentemente éstas serían serias fallas emocionales que no intervienen en ninguna enfermedad, pero como ya se ha comentado antes, pudieran ocasionarlas.

Lo indispensable al abordar estos temas, es determinar la solución a este tipo de injurias corporales. Actualmente no sólo se cuenta con el pensamiento básico de la terapia o el psicoanálisis de una persona para identificar el problema interno,

puesto que algunas investigaciones interesantes sobre la energía vital del cuerpo, han llevado años de exploración. Este sistema no ha sido pasado por alto por investigadores occidentales, que han aplicado el rigor de la ciencia a este conocimiento antiguo. En 1940, Harold Saxon Burr, de la universidad de Yale, lanzó la hipótesis de que el sistema de energía interno era fundamental para los seres humanos; el Doctor Robert O. Becker, cirujano ortopédico, utilizó campos de energía electromagnéticos para estimular la curación natural de los huesos fracturados y descubrió que dichos campos electromagnéticos podían utilizarse para generar extremidades amputadas de ranas.

Algunos otros, como el Doctor Bjorn Nordenstrom, un prominente científico y radiólogo sueco, que había sido presidente de nominación al premio nobel, documenta la existencia de estos circuitos eléctricos del cuerpo. Su interés en esta área se suscitó al observar un halo en torno a los tumores pulmonares malignos, lo que le llevó a buscar una explicación a este fenómeno, identificando un sistema de energía circulatorio en el cuerpo, que a su juicio era tan significativo para el bienestar físico, como el sistema circulatorio sanguíneo. Descubrió que estos circuitos eléctricos pasan por los espacios intersticiales y los vasos sanguíneos, y según su creencia, las alteraciones del sistema de energía humano podrían desempeñar un papel importante en el desarrollo de enfermedades tan graves como el cáncer.

Comenzó hacer investigaciones muy avanzadas en las cuales trató con aplicaciones de corrientes eléctricas a pacientes con metástasis de cáncer que se consideraban terminales, y los resultados fueron prometedores. Otro bioquímico francés, Jacques Hauton, escribió que los hallazgos de Nordenstrom le llevaron a concluir que el sistema eléctrico "no sólo es tan complejo como la circulación sanguínea, sino también interviene en toda actividad fisiológica", dicho de otro modo, este campo variado de energía

puede modificar o alterar la estructura y fisiología de todos nuestros órganos ocasionando la enfermedad.

Pierre de Vernejoul (1995) aportó pruebas concretas de la existencia real de la red de meridianos. Su equipo inyectó tecnecio radiactivo (tecnecio-99m), una sustancia inocua, en los brazos y piernas de voluntarios humanos en las zonas donde se realizan normalmente los puntos de la acupuntura a lo largo del sistema de meridianos. Luego al utilizar una cámara de rayos gamma para formar imágenes y hacer un seguimiento del flujo de este material inyectado, descubrieron que el isotipo radiactivo viajaba específicamente a lo largo de las vías de meridianos que los chinos habían identificado hacia miles de años.

Todo esto ha servido de comprobante para una terapia actual llamada *Terapia del campo del pensamiento*. No se trata de una noción mística o espiritual, ya que cada perturbación entendida como "la causa de desasosiego mental", está asociada a un meridiano de energía concreto. Esta investigación de Roger J. Callahan, ha demostrado que el sistema de meridianos es una fuerza determinante en el control y curación de las emociones perturbadoras del sistema, sea cual sea el problema: traumas, adicciones, ataques de pánico, fobias, ansiedad, ira, celos o depresión. Además de comprobar recientemente que esta terapia parece ser capaz de provocar curación física al dar golpecitos específicos a lo largo del sistema de meridianos de energía del cuerpo. Se puede producir un reequilibrio y la curación al nivel más básico, debilitando y eliminando la emoción negativa o dolencia física, debido a que la estimulación procedente de este contacto físico influye en la energía electromagnética interna, ejerciendo un efecto directo en el campo del pensamiento y en la perturbación asociada con el problema que se está tratando, a medida que se utilizan diferentes algoritmos para cada curación determinada (6,7).

UN MUNDO NUEVO ANTE LA ENFERMEDAD

Si imagina que sufre un malestar emocional o está agobiado por el estrés crónico o que es adicto a la nicotina o se siente paralizado, el tratamiento emocional puede ayudar a la erradicación de cualquiera de estas circunstancias.

Esta terapia ha supuesto un nuevo material de renovación emocional, llevada a cabo de forma rápida y segura, sin necesidad de medicamentos ni de psicoterapia a largo plazo, no hay riesgos ni efectos secundarios (6).

Parece lógico buscar la solución a cada uno de los malestares de la cotidianidad, sin embargo comúnmente escuchamos la deliberación de las personas para obtener un tratamiento específico para sanar su cuerpo sin necesidad de esfuerzo o cambio interno (básicamente lo que hace la medicina al tratar síntomas graves en la manifestación más avanzada de un daño interno más simple), pero ahora con el avance de tantas formas comprobables científicamente para sanar un cuerpo, me resumo a la idea de muchos revolucionarios filosóficos "no perder la humanidad en el trato que ofrecemos", porque si bien al enfrentarnos a ajetreados sistemas de salud, de gobierno, laborales y de educación es comprensible que de todo enfermemos, también es cierto que todos formamos básicamente el terreno del mundo. Simplificado a que la energía del mundo está en nosotros, y nosotros formamos el mundo; un individuo al pensar en eso tan sólo se delimita a su medio metro cuadrado que está pisando, pero si el trato general que le damos a las personas fuera el mismo trato que nos damos a nosotros, que mérito tendría una carrera profesional en medicina o enfermería si lo ideal a nivel humano es la armonía.

Lo ideal es no perder la humanidad por el enfermo, la respuesta al sinfín de terapias que toma la gente común para encontrar mejoría a su vida y no sólo emocional sino física, se encuentra en

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>

la inteligencia emocional, misma que con calidad podría empezar desde nuestro mundo interior, y no me refiero a sólo el concepto de alma y espíritu básicos que muchos sanadores emocionales han buscado, sino a compartir la armonía corporal que se encuentra en lo más libre y sencillo de nuestra composición "*nuestras células*".

Es aquí donde todo este sinfín de palabras busca que como ser humanos encontremos la energía positiva que nos haga sentir vivos y no sólo tengamos funciones vitales. Lo mismo para el tratamiento médico: no es solo dar medicamentos y terapia para rehabilitar o mejorar los síntomas de una persona, sino hacerla sentir viva, reencontrándola con la armonía de su propio ser, curándola a través de la energía vital de su propio cuerpo.

CONCLUSIÓN

El poner a nuestro alcance nuevas soluciones para remediar la crisis emocional, confluye en una "reestructuración emocional" con la cual modificamos los momentos de indefensión del cuerpo a través de un sistema inmunológico fortalecido que permite aumentar sus recursos energéticos. La energía asociada a la imagen mental, crea cambios en los centros emocionales que incitan a una modificación cognoscitiva, que se vuelve determinante para la existencia de un flujo de energía positivamente activa y constante.

La diversa aparición de libros de autoayuda repletos de consejos de autorrealización y autoconocimiento (con poco fundamento científico), pone de manifiesto la necesidad de llevar a cabo la búsqueda de argumentos científicos que refinan la idea de esta reestructuración mental y energética a nivel corporal, poniendo en juego la modificación interna de la que somos dueños, realizando la credibilidad del efecto perturbador de las emociones a nivel celular, hormonal y

nervioso. Muchas de las emociones llegan a nublar la eficacia de los tratamientos, ya que éstos se limitan a la manifestación física y no profundizan en el funcionamiento real del organismo, como es el caso de lo que ocurre en un evento emocionalmente perturbador. Es por ello que con frecuencia somos remitidos a mentiras, puesto que al estar conscientes de una emoción, disminuimos la posibilidad de probar una evidente alteración fisiológica interna.

Sin embargo, al mejorar la conexión emoción-reacción corporal, por medio de una sintonía consciente y través de dicha reestructuración, la energía es difundida por cada canal corporal disponible. Dicha difusión responde a que las emociones, sin duda, nos colocan en una fase evolutiva de alteraciones bioquímicas y psicológicas que ponen en riesgo nuestra salud. Por lo tanto, es indispensable modificarlas.

Las respuestas emocionales que presentamos, se ven evolucionadas por la cambiante exigencia del medio en donde nos desenvolvemos. Esta modificación ocurre cuando el cuerpo requiere evolucionar a la par de una reprogramación cognoscitiva, que de manera personal, cada uno poseemos.

Descifrar el código interno ayuda a explorar de mejor manera los síntomas físicos que generamos; tener un mejor control de estos cambios, nos permite alcanzar un completo estado de bienestar y comprensión de uno mismo. Lo cual evoluciona, en conjunto, a la capacidad que tiene la mente de autosanarse o en su desequilibrio enfermarse.

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.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.9.69124>**BIBLIOGRAFÍA**

El abordaje corporal desde diferentes perspectivas, ya sea a partir del punto de vista alópata o hasta una proyección espiritual o psicológica, nos permite confiar en los procesos de reestructuración y sanación que poseemos. El contar con diferentes bases científicas y comprobables sobre la existencia de un nivel energético, estructuran fuentes confiables que prueban la eficacia de estos métodos para mejorar el estado de salud, a la vez que determinan nuevas soluciones a las injurias corporales que comúnmente manifestamos.

En la actualidad existe un nivel de avance científico que nos desborda, puesto que no sólo se cuenta con bases psicológicas, sino también con aquellas que son neurológicamente aceptables para identificar los problemas internos de nuestro ser. Los cuales llevan a un mejor entendimiento de la composición energética vital, que es de gran relevancia para el bienestar físico y personal. A su vez, nos permiten alcanzar un mejor estado de bienestar que resulta fundamental para nuestra existencia.

Al reencontrar la armonía corporal interna, también se reducen las manifestaciones a nivel externo, incluso aquellas más avanzadas, como por ejemplo: una desatención personal resultante de daños internos más complejos. Por ello, es indispensable incrementar el interés propio y activar las capacidades corporales e intelectuales de las que gozamos.

Finalmente, es indispensable resaltar la importancia que tiene el flujo energético del cuerpo (cuya existencia ya ha sido comprobada científicamente), así como la repercusión de su desequilibrio. Lo cual, invita reflexionar acerca de las distintas opciones que existen para poder cuidar y sanar, destacando el poder interno que cada persona posee para contribuir a la creación y modificación de las diversas condiciones fisiológicas, psicológicas y energéticas, en las que se encuentre.

1. Hernández Ramírez M. Entre la realidad y el deseo: cuerpos masculinos y medios de comunicación. Sevilla: Talasa ediciones; 2003
2. Goleman D. La inteligencia Emocional: porqué es más importante que el cociente intelectual. México D.F.: Javier Vergara; 2000.
3. Chopra D. El libro de los Secretos. Madrid: Santillana Ediciones Generales, SL.; 2009.
4. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (12 de agosto), consulta interactiva de datos [Internet]. México. 2015 [Citado 23 de octubre de 2015]. Disponible en: <http://bit.ly/1MrLwnB>
5. Rolf E. La medicina del alma: El código secreto del cuerpo, el corazón de la sanación. España: Gaia Ediciones; 2003.
6. Callahan RJ, Trubo R. Despierta a tu sanador interior: como activar el sistema de curación propio con la psicología energética. Madrid: Palmyra; 2006.
7. Church D. El mini-manual de EFT (Emotional Freedom Techniques) Técnicas de liberación emocional. Madrid: Energy Psychology Press; 2010.
8. Martel J. El gran diccionario de las dolencias y enfermedades. Francia: Editions Quintessence; 1998.
9. Hay LL. El poder está dentro de ti. California. U.S.A.: Hay House, Inc.; 1992.
10. Stamateas B. Emociones Toxicas: como sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior. Barcelona, España: Ediciones B; 2012
11. Ekman P. An argument for basic emotion. Cognition and emotion. 1992; 6(3/4): 169-200.