



## Todo está dentro de ti

Nuestro cuerpo es el templo donde se guarda la más pura y ordenada esencia del ser humano.

En él se encuentra la mente, el alma, los órganos, los músculos, los huesos, vasos sanguíneos y nervios.

La mente es el origen de todo poder y la vida es el resultado de la actividad mental.

Por ello es que un estrés emocional negativo puede conducir a enfermedades corporales, que en muchos casos llegan a prolongarse en el tiempo al extremo de generar otras patologías asociadas, incluso con recaídas. Por esto es tan importante que nos preocupemos de cuidar nuestro factor emocional y

mantenerlo en equilibrio, porque es un verdadero agente protector de nuestra salud.

Por esto, podemos plantear que el origen de la enfermedad no se encuentra en el cuerpo físico, afirmando que no existe curación definitiva si no se produce un verdadero cambio interior.

Por ello debemos reconocer que todos los seres vivos experimentan emociones, con la diferencia que el ser humano, las tiene inteligentes. Esto se refiere a que el ser humano posee el poder de crear y sentir miedo, angustia, ansiedad, inseguridad, envidia, rencor, aprehensiones, incluso egoísmo. Podríamos decir entonces, que es-

tás son las claves para abrir las puertas del templo a las enfermedades.

La enfermedad es la respuesta a una actitud de conflicto psicológico creada, que, si la tratamos de manera adecuada, suprimiendo nuestros defectos, la enfermedad desaparecerá, dejándonos incluso mejor y con más fuerza interior que antes.

La psicoterapia pone en movimiento las emociones reprimidas, éstas emergen de muy diversas maneras de acuerdo a cómo es cada ser humano. Cada persona tiene una enorme cantidad de emociones inteligentes negativas no resueltas, tales como miedos, incertidumbre, desinterés por el presente, hipersensibilidad a influencias del medio u opiniones, depresiones, angustias, excesiva preocupación por el bienestar de los demás, resentimientos, intolerancia, rencores, rabia, o la misma soledad. Todo esto es el resultado de las creencias y costumbres que la sociedad impone, terminando todo esto en un conflicto psicológico que le genera un grave estrés, llevándole

a una somatización que se traduce en una enfermedad física o mental.

### HABLEMOS DEL ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural del ser humano ante ciertas situaciones que implican una sobrecarga.

Cuando el estrés se convierte en crónico es cuando puede tener consecuencias fatales tanto en nuestra salud física como en la emocional.

El estrés puede ser de dos clases:

- Estrés positivo (también llamado "eustrés"), como por ejemplo el que puede sentir un actor experimentado antes de salir a escena. Este tipo de estrés te mantiene alerta e incluso, en situaciones de peligro, puede salvarte la vida porque te da la fuerza suficiente para defenderte ante un ataque o accidente.

- Estrés negativo (también llamado "distrés"), que es al que nos referimos usualmente cuando hablamos de estrés. La respuesta es exagerada y entonces, comienza a afectar a tu salud y a las relaciones con tu entorno.



Por Lissy I. Villena San Martín  
Psicóloga- Psicoterapeuta  
Perito Judicial CP Forense

### CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Las consecuencias del estrés negativo o crónico nunca serán buenas ni para ti, ni para tu salud. Muchas de las enfermedades crónicas son enfermedades psicósomáticas, en las cuales juega un papel muy importante el estrés.

El estrés podría desarrollar otras enfermedades como ataques al corazón, problemas gastrointestinales y colon

irritable, insomnio, depresión, obesidad, problemas de piel.

Está en tus manos el evitar o reducir el estrés. Afortunadamente, la psicología dispone de técnicas para combatir eficazmente el estrés. Si detectas que el estrés te sobrepasa, no esperes a que origine otros problemas y consulta a un profesional. Con ayuda tú puedes lograr el autocontrol del estrés, ya sea estrés laboral o de tu vida personal.