



El cuerpo:

## La clave para la salud emocional

Conoce cómo el cuerpo y sus sentidos juegan un papel fundamental en nuestras emociones y percepciones.

**E**l neurocientífico Antonio Damasio afirma que "el cuerpo sabe lo que la mente aún no sabe", destacando la profunda conexión entre nuestra corporalidad, emociones y cognición. Mientras que la neurociencia solía enfocarse en el cerebro, investigaciones recientes revelan que nuestra percepción y emocionalidad están estrechamente vinculadas al cuerpo y sus sentidos, más allá de los cinco tradicionales.

La propiocepción y la interocepción son sentidos clave recientemente reconocidos. La propiocepción nos permite ser conscientes de la posición y el movimiento del cuerpo, y la interocepción nos informa sobre nuestro estado interno, como el ritmo cardíaco o la respiración. Juntos, estos sentidos crean un mapa en la corteza somatosensorial, interconectando emociones y percepción del mundo.

Un ejemplo claro es cómo el simple acto de sonreír puede mejorar nuestro estado de ánimo, activando áreas cerebrales relacionadas con el bienestar. Adoptar una postura expansiva también cambia cómo nos sentimos internamente, además de influir en cómo nos perciben los demás. Este fenómeno, denominado "feedback corporal", demuestra que trabajar conscientemente nuestra postura y movimientos puede transformar nuestras emociones.

El movimiento, la respiración y las expresiones faciales son herramientas poderosas para reconectar con nuestras emociones. Este enfoque integral nos invita a considerar cuerpo, mente y emoción como una unidad interdependiente, capaz de transformar nuestra vida.

Denise Dutrey  
Terapeuta Ayurveda