

Regula tu estrés

Cómo aumentar los momentos
de serenidad y disminuir el malestar
con acciones simples

Fernando Ortiz Lachica



Índice

Introducción	7
Teoría y práctica del manejo del estrés	12
Capítulo 1. Vivir con estrés	19
¿Qué culpa tiene el estrés?	21
Hans Selye y el “descubrimiento” del estrés	22
Autorregulación y la ventana de tolerancia	28
Estrés y apoyo social	31
El estrés positivo	32
Actitudes, <i>mindsets</i> y estrés	35
Lo “estresante”	38
Estrés y actividades cotidianas	39
Capítulo 2. Estrés negativo	41
Cuando el estrés hace daño	43
<i>Dukkha</i> : la primera de las Cuatro Nobles Verdades	48
Tipos de estrés	50
Las heridas del desarrollo	61
Capítulo 3. Emociones y conflictos	67
Importancia de las emociones	69
Características de las emociones	70
Las emociones prohibidas	71
Estilos emocionales	80
Conflicto interno	84
Más allá del conflicto	91

Capítulo 4. Estrés y personalidad	97
Cuatro personalidades	99
Características de las personas estresadas	100
Vigor y resiliencia	107
Autoeficacia	109
Más allá del estrés	113
Capítulo 5. Alternativas	115
Vivir con estrés	117
Hacer una pausa	119
Distracciones	121
Hacer algo diferente y hacer las cosas de una manera distinta	123
Meditación en un minuto	125
Flujo	130
Ejercicio	130
Respiración	132
Relaciones nutritivas	134
Actitudes, creencias, <i>mindsets</i>	137
Cambiar las creencias	140
Relatos y conversaciones	146
Conclusiones: el estrés en nuestra vida	149
Referencias	153
Acerca del autor	159

Capítulo 1

Vivir con estrés

Nadie puede vivir sin experimentar algún grado de estrés todo el tiempo. El estrés no es necesariamente malo para ti; es la sal de la vida, porque cualquier emoción, cualquier actividad causa estrés.

—HANS SELYE, *The Stress of Life*



¿Qué culpa tiene el estrés?

Una búsqueda rápida en internet del tema que nos ocupa arroja cientos de miles de resultados sobre diferentes tipos de estrés y las formas de eliminarlo. Los medios hablan de estrés laboral, financiero, escolar; culpan al ruido, la contaminación, las relaciones tóxicas o el tráfico; nos informan de una condición que nos hace sentir mal humor, agobio, hartazgo o agotamiento. El estrés parece ser un enemigo, una amenaza que nos roba el bienestar y la salud y que, eventualmente, puede matarnos.

Para la mayoría de las personas, incluyendo a los médicos, el estrés es peligroso, o al menos muy desagradable. Lo culpamos de enfermedades como la úlcera, los dolores de cabeza o de espalda y de trastornos emocionales como la angustia y la depresión. La palabra estrés se usa para describir todo tipo de condiciones y problemas que nos producen tensión, irritabilidad, cansancio y, en fin, cualquier estado de ánimo desagradable. Parecería que es algo que hay que evitar como sea, por lo tanto, los medios nos ofrecen dietas, ejercicios y aplicaciones para el teléfono celular que nos ayudarán a eliminarlo. Nos engañan. Tal vez tengan la mejor intención, pero, insistiría Selye, el estrés es parte de la vida, solo en la muerte no hay estrés.

El término estrés viene del inglés *stress* y este del latín *strictus* que quiere decir “apretado, comprimido” y, en física e ingeniería, se refiere a la tensión mecánica, es decir, a las fuerzas que actúan para jalar o presionar la superficie de un cuerpo. Análogamente, las personas estresadas suelen sentirse apretadas, comprimidas y jaloneadas por el trabajo, las deudas, la burocracia y hasta por sus seres queridos. Muchas personas sueñan con una vida sin estrés, pero —insistiré a lo largo de este libro— eso no es posible, ni deseable. El estrés suele suceder cuando perseguimos metas que son importantes para nosotros.

También yo he imaginado una vida sin estrés, sin pendientes, sin la menor preocupación. Escribir este libro es a veces estresante. A veces me cuesta encontrar las palabras adecuadas para iniciar un párrafo. Reviso cierta oración una y otra vez y el resultado no me convence. No sé si tratar algún tema en el capítulo dos o en el tres. Recuerdo algo que leí, pero no sé dónde y tardé en encontrar la referencia. Así me sentía al trabajar en la tesis de maestría y en la de doctorado. Recuerdo una frase: “Si algo te estresa es que es importante para ti” (McGonigal, 2016; 2013).



Tómate unos minutos para recordar dos o tres logros importantes para ti. ¿En diferentes momentos estuviste estresado? Y, si no te hubieran importado, si los hubieses tomado a la ligera, ¿habrías llegado a esas metas?



Hans Selye y el “descubrimiento” del estrés

El extendido uso de la palabra estrés en medicina, psicología y las conversaciones cotidianas se debe al endocrinólogo Hans Selye, quien dedicó su vida a estudiar los efectos del estrés. Hans (Janos en húngaro) Hugo Bruno Selye nació en Viena en 1907. Su padre, su abuelo y su bisabuelo fueron médicos. Publicó 39 libros y más de 1700 artículos especializados sobre el tema. Recibió 43 doctorados *honoris causa* y su trabajo le valió ser propuesto en diez ocasiones para el Premio Nobel de Medicina, que nunca le otorgaron. Hablaba diez idiomas, se casó tres veces y tuvo cuatro hijos. Murió a los 75 años (Selye, 1978; Oosenbrug, 2011; Salón de la Fama de los Médicos de Canadá, 1982).

Cuando estudiaba medicina en la Universidad Alemana de Praga, le llamó la atención que muchos pacientes, en las primeras etapas de diversas enfermedades infecciosas, tenían una serie de signos parecidos, es decir, señales que estaban presentes en las fases iniciales de casi todas las enfermedades, como fiebre, falta de apetito, dolores musculares y pérdida del interés y la concentración. En otras palabras, se veían y se sentían mal aun cuando todavía no había diagnóstico.

Muchos años después llamaría a este conjunto de signos “el síndrome de solamente estar enfermo”, que atribuyó a los esfuerzos del cuerpo para responder al estrés de cualquier enfermedad. En ese entonces sus maestros le restaron importancia a esa observación y lo exhortaron a seguir aprendiendo a reconocer y tratar enfermedades específicas.

En 1929 se tituló como médico y en 1931 obtuvo su doctorado. No quiso trabajar en el hospital de su padre, su meta era ser investigador. Una beca de la Fundación Rockefeller lo llevó a la Universidad Johns Hopkins y al año siguiente a la Universidad McGill, en Montreal, donde colaboró en el laboratorio de bioquímica como parte del equipo de James B. Collip, endocrinólogo conocido por ser uno de los descubridores de la insulina. El grupo de Collip trataba de descubrir una nueva hormona y Selye, asistente de laboratorio, se encargaba de inyectar extractos de ovarios de vaca a ratas de laboratorio. Observó que los roedores desarrollaban úlceras, se les agrandaba la corteza de las glándulas suprarrenales y se les atrofiaba el sistema inmunológico; sin embargo, las ratas a las que se les inyectaba una solución salina tenían las mismas úlceras, igual aumento de las glándulas suprarrenales y también mostraban atrofia del sistema inmunológico. Tal vez las alteraciones, pensó Selye, eran debidas a las inyecciones, independientemente de las sustancias administradas. Entonces sometió a los roedores a frío o calor intensos, a ejercicio forzado y a cirugías. En todos los casos las ratas desarrollaban las alteraciones descritas arriba. Esto lo llevó a pensar en un “síndrome de respuesta al daño” que después relacionó con el “síndrome de estar enfermo” que había descrito cuando estudiaba medicina en Praga: si bien hay síntomas específicos para cada enfermedad, hay muchos más que son comunes a diversos padecimientos, como fatiga, pérdida del apetito, dolor en las articulaciones y trastornos digestivos.

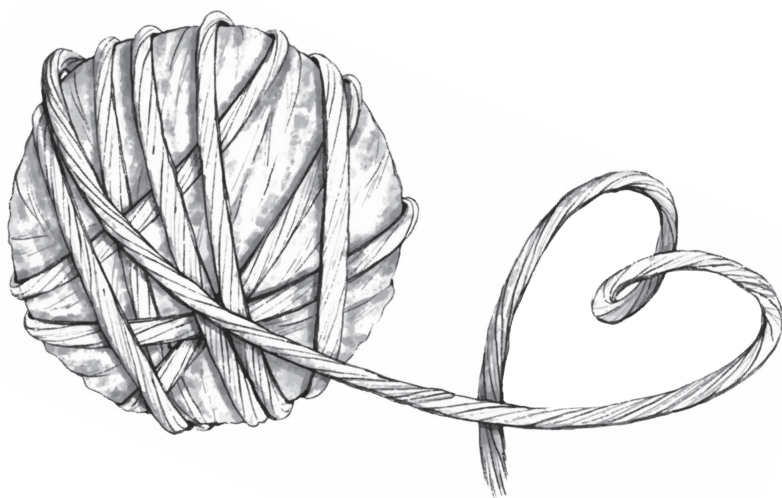
Eventualmente prefirió hablar de “síndrome general de adaptación”, para referirse no solo a los cambios observados en las ratas que torturaba en el laboratorio, sino a las reacciones del cuerpo ante cualquier demanda excesiva. Así, el “síndrome de estar enfermo” el “síndrome de respuesta al daño” y el “síndrome general de adaptación” resultaron ser la misma cosa: esfuerzos del cuerpo para responder a situaciones desagradables, como estar enfermo o bajo los efectos de cualquier presión excesiva. Selye propuso que el síndrome general de adaptación o conjunto de cambios del organismo ante los retos que

Capítulo 3

Emociones y conflictos

La mayoría de nosotros no queremos experimentar el miedo, la ira, la repugnancia, la tristeza o la angustia si no es en los seguros confines de un teatro o entre las tapas de una novela. Sin embargo, no podríamos vivir sin dichas emociones; la cuestión es cómo vivir mejor con ellas.

—PAUL EKMAN, *¿Qué dice ese gesto?*



Importancia de las emociones

En este capítulo trataré la relación de las emociones con el estrés, en particular con las reacciones afectivas que no son resultado directo de la experiencia presente. Recordemos que la palabra estrés se suele usar como sinónimo de emociones negativas, pero las causas del estrés no siempre tienen que ver con la situación inmediata. Lo mismo sucede con los sentimientos desagradables: a veces no se despiertan por lo que está pasando o acaba de suceder; tal vez nuestra reacción parece desproporcionada, nos irritamos mucho ante algo que no parece ser tan importante o la molestia persiste tiempo después de que el evento perturbador terminó. Podemos crear, aumentar y mantener la tensión con nuestros pensamientos, recuerdos o fantasías y también es posible cultivar el bienestar con procesos mentales. Es posible que las carencias, traumas, heridas y vicisitudes del desarrollo hayan originado creencias, no del todo conscientes, que perpetúen el estrés; estas creencias son convicciones fijas. Todos tenemos *mindsets*¹ o creencias que pueden haber sido adecuadas en ciertas situaciones, pero que generalizamos y siguen determinando nuestras acciones y sentimientos cuando ya no vienen al caso. También es posible que existan conflictos internos que propicien el sufrimiento, sin importar las situaciones por las que pasamos. Aunque las emociones, creencias y conflictos están íntimamente relacionados en la experiencia de las personas, los trataré en diferentes apartados para que sea más sencillo.

La verdad es que no podríamos vivir sin emociones. En la gran mayoría de las ocasiones, las emociones nos movilizan para afrontar todo lo que tiene importancia en la vida, dice Paul Ekman, que ha

¹ Recordemos que *mindsets* son creencias, no del todo conscientes, que determinan nuestra percepción y comportamiento con relación a aspectos importantes para nosotros, incluidas las personas significativas.

estudiado el tema durante los últimos cincuenta años. Ciertamente la expresión explosiva e incontrolada de las emociones nos puede meter en graves problemas, pero la carencia de estas empobrece nuestra vida a un grado difícil de imaginar.

Características de las emociones

En los últimos años los científicos han aprendido mucho acerca de las emociones. El trabajo conjunto de filósofos, neurólogos y psicólogos sociales, especializados en el desarrollo de la personalidad, en procesos cognitivos y en psicoterapia nos ha llevado a usar la razón para entender las emociones. Aún más, ahora sabemos que las emociones no son lo opuesto del pensamiento y “los circuitos del cerebro emocional con frecuencia coinciden con los de las funciones más ‘elevadas’, como la razón, el juicio y la capacidad de planear. La emoción y el pensamiento se integran de modo que podemos navegar en el mundo de las relaciones, el trabajo y la espiritualidad” (Davison, 2012, p. 89). Tal vez sería mejor decir que *sentipensamos*, ese neologismo da cuenta de que no es posible pensar sin sentir ni experimentar sentimientos ni sin que de alguna manera intervenga la razón.

Los expertos definen las emociones como una forma de evaluación automática y muy rápida, basada en nuestro pasado evolutivo, que incluye valoraciones, procesos fisiológicos, tendencias a actuar de determinada manera, expresiones faciales y vocales, cambios posturales y sentimientos subjetivos (Hatfield *et al.*, 1993; Ekman, 2003).

Durante mucho tiempo los investigadores se preguntaron qué ocurría primero, la respuesta fisiológica, la evaluación consciente o inconsciente del estímulo, la expresión facial o el movimiento. La verdad es que cualquiera de los elementos que componen una emoción puede hacer que surjan los otros.

Esto quiere decir que a veces somos conscientes de nuestras emociones y otras no, que en ocasiones las podemos controlar o generar a voluntad y en otras parecen brotar espontáneamente y que existen diferentes situaciones que las pueden despertar, como la percepción más o menos consciente de situaciones importantes para nuestro bienestar, los recuerdos y pensamientos, las conversaciones acerca de emociones pasadas, las posturas y expresiones asociadas a las emociones y hasta

la cercanía de otras personas emocionadas.² Incluso entre los expertos no hay claridad al hablar de emociones, sentimientos, estados de ánimo y afectividad, que se suelen utilizar como sinónimos. De acuerdo con Richard Davidson³ la unidad más pequeña de la emoción es un estado emocional, que dura pocos segundos y tiende a disiparse. Si persiste durante minutos, horas o incluso días, es un estado de ánimo. Un sentimiento característico de una persona es un rasgo emocional, permanece durante años e influye en la probabilidad de que una emoción o estado de ánimo se presente a menudo debido a que baja el umbral, es decir, se requieren disparadores menos intensos. El rasgo emocional de Davidson es similar a lo que Myriam Muñoz (2013) llama sentimiento de fondo: una forma relativamente estable que colorea la vida de manera general.

Respecto a nuestro tema, un individuo puede sufrir estrés momentáneo, provocado por la situación si, por ejemplo, se le hace tarde para una reunión importante. Podríamos decir que está enojado porque un semáforo descompuesto causó el retraso. Si su molestia dura horas o días podríamos hablar de que ese día está irritable o de malas, mientras que si suele ser así tal vez lo describiríamos como cascarrabias o enojón; ser gruñón, como rasgo emocional, aumentaría la probabilidad de que un contratiempo menor le causara enojo momentáneo y, más aún, que ocasionara mal humor durante unos días. Davidson también habla de estilos emocionales. Hablaré de estos más adelante.

Las emociones prohibidas

En cada cultura y al interior de todas las familias aprendemos cuáles emociones se pueden mostrar y cuáles no, qué debemos pensar, cómo debemos comportarnos y qué podemos ver. Nos enseñan que algunas emociones solo son propias de los hombres o de las mujeres y en

² El grado o nivel de consciencia puede variar y de hecho lo consciente se ha definido de varias maneras diferentes. A un nivel nos damos cuenta de las cosas, pero no podemos ponerlas en palabras. Esto sucede a menudo con las emociones. Nos damos cuenta de que estamos tristes o enojados, pero no siempre conocemos la causa.

³ Davidson (2012) habla de *emotional state* (estado emocional), *mood* (estado de ánimo), *emotional trait* (rasgo emocional) y *emotional style* (estilo emocional). Para evitar confusiones, *emotional state* se traducirá como emoción, lo cual es consistente con la definición de Ekman

qué ocasiones es adecuado expresarlas. En palabras de Paul Ekman aprendemos quién puede mostrar qué emoción, cómo la puede expresar, a quién y en qué contexto. Una buena parte de este aprendizaje se realiza en los primeros años de la vida, de un modo no totalmente consciente, antes de que nuestros padres nos digan qué emociones se pueden expresar. Así, en cada familia hay un código que determina qué emociones se permiten y cuáles están prohibidas. En algunos hogares se prohíben las lágrimas, en otros no está permitido enojarse. ¡Incluso hay familias en las que se ve mal la alegría y el movimiento! Estas prohibiciones entran en conflicto con necesidades básicas de las personas. Como dice Reich (2005), las necesidades y los impulsos buscan expresarse, literalmente presionan hacia afuera⁴ y, si encuentran resistencia, debido a que la familia y la sociedad impiden su expresión, pueden provocar síntomas y trastornos de carácter.

Tomemos por ejemplo el llanto. Cuando alguien llora suele decirse que “se quebró” y la persona pide disculpas y trata de controlarse. Incluso en las sesiones de psicoterapia, cuando las personas hablan de un asunto doloroso, tratan de contener el llanto. ¡Si hay un lugar y un momento adecuados para expresar las emociones ese es el consultorio del terapeuta! Imagino que en esa casa a los hombres que no se les permitía llorar y las lágrimas se consideraban señal de debilidad o, de modo sexista, se decía que llorar era propio de niñas y mujeres.

Los científicos han encontrado que las lágrimas vertidas como resultado de una emoción tienen una composición química diferente que aquellas que normalmente secretamos todo el tiempo con el fin de lubricar los ojos. Debido a que contienen cortisol, la hormona del estrés, se ha pensado que las lágrimas que derramamos cuando estamos emocionados pueden ser una forma de expulsar el exceso de cortisol, una hormona asociada con el estrés del cuerpo.

Las personas que crecen en un ambiente donde se prohíbe la expresión de alguna emoción creen que si se atreven a sentirla las consecuencias serán terribles. Imaginan, por ejemplo, que si se permiten llorar, su llanto no terminará nunca y se hundirán en una depresión, o que si dejan crecer su coraje matarán a alguien. La emoción prohibida,

⁴ Reich (2005) en el capítulo “El lenguaje expresivo de lo viviente” subraya que tanto en inglés *ex*=fuera, *pression*=presión, como en alemán *ausdrücken* (también ocurre en español y otras lenguas romances) las emociones e impulsos presionan del organismo hacia fuera.

libre al fin, provocaría un desastre. En la mayoría de las ocasiones esto no es así. Cuando alguien se da la oportunidad de sentir una emoción suprimida durante mucho tiempo, suele sentir un gran alivio; eso no quiere decir que se pueden expresar indiscriminadamente, en cualquier lugar o situación.

Algunos estudiosos de las emociones las han clasificado en positivas y negativas y, por supuesto, es más frecuente que se busque inhibir la expresión de aquellas que se consideran negativas. Paul Ekman, sin embargo, dice que esa clasificación no tiene sentido. Cada una de las emociones es útil en determinadas circunstancias. Hay momentos en que tener miedo, por ejemplo, puede salvar nuestra vida; en otros, solo el enojo nos puede dar la fuerza necesaria para cambiar una situación. Hay quienes disfrutan de las películas que los asustan o buscan aquellas que les provocan tristeza. En la vida de la mayoría de las personas hay eventos que hacen que cada una de las emociones despierte y suprimirlas siempre tiene un costo elevado. Tal vez sea mejor decir que algunas emociones pueden ser desagradables, pero aun así son señales de que hay que cambiar algo en nosotros mismos o en el entorno.

Esto no significa que proponga que todas las emociones se puedan expresar de cualquier forma en el momento que sea, sino que hay que encontrar un momento adecuado para dejarlas salir. Tan dañino es dejar que las emociones se expresen sin control como no expresarlas nunca. No cabe duda de que vivimos en tiempos de falta de control de impulsos y las altas tasas de asesinatos, accidentes automovilísticos y otros hechos violentos dan cuenta de ello. El estrés crónico suele producirse en quienes tienen exceso de control, pero también la impulsividad puede causar estrés. De la misma manera que uno no se permite aliviar sus necesidades fisiológicas mientras espera en la fila del supermercado, sería mejor no ponerse a llorar o mostrar cólera en ese lugar, pero nadie en su sano juicio insinuaría que uno debe aguantarse las ganas de ir al baño para siempre. Tampoco tiene sentido suprimir eternamente una emoción. Es importante distinguir entre sentir una emoción y las diferentes formas de expresarla. Todos tenemos derecho a experimentar ira, tristeza o alegría, pero existen formas de expresarlas que pueden ser aceptadas o no.

La expresión de las emociones no es lo único que se prohíbe en algunas casas: también hay familias en las que no se permite hablar de ciertos temas o, si se habla de ellos, se tratan de forma distorsionada.



Imagina que viajas en el tiempo y el espacio hasta la casa donde vivías cuando tenías seis u ocho años. Observa cual es la sensación general de entrar ahí. ¿Cuáles eran las emociones permitidas y cuáles las prohibidas? Si piensas en la emoción prohibida, ¿cómo se siente tu cuerpo?, ¿cómo es tu respiración?, ¿hay alguna parte que parezca contraerse o detenerse? Es posible que ni siquiera se hablara de lo que estaba prohibido sentir, pero se respiraba en el ambiente. Las actitudes de los padres y otras personas mayores mostraban, en los hechos, cuál era el estado de ánimo correcto.

En ese entonces, para vivir en esa casa, era necesario suprimir ciertas emociones y conductas. Hiciste bien en adaptarte a esa situación. Hiciste lo mejor que podías. Eras pequeño. No podías hacer más. Despídete de esa escena. Ahora tienes recursos que no tenías antes. Tienes más experiencia. Comprendes cosas que no podías entender en ese tiempo. ¿Esas creencias respecto a lo que se permite o no, te sirven ahora? Deja en el pasado aquellas creencias y prohibiciones que ya no te sirvan, como quien tira ropa vieja, que está en mal estado y además ya no te queda. Observa si al dejarlas atrás sientes algún alivio, ¿hay cambios en la respiración?, ¿tu cuerpo se siente diferente? Regresa al presente.



La sexualidad sigue siendo, en el siglo XXI, uno de los temas tabú. Ya no es común que no se hable de sexualidad, pero las conversaciones en torno al tema a menudo están cargadas de prejuicios; he escuchado cómo a muchas mujeres, o incluso niñas, las insultan en sus casas, llamándolas putas a la menor muestra de sensualidad. La herida que esas palabras dejan, sobre todo viniendo de los padres, impiden que disfruten plenamente de su intimidad con su pareja muchos años después. Algunas veces podemos recordar cómo y cuándo nos prohibieron la expresión de determinada emoción, pero otras no. Los letreros son invisibles. Esto no quiere decir que no estén grabados profundamente en nuestra mente. Más allá de las palabras, las actitudes nos han informado cuáles son las emociones permitidas y cuáles las que parecen

amenazar los fundamentos de nuestra familia. También es posible que las prohibiciones hayan empezado a una edad tan temprana que nuestra capacidad de comunicarnos mediante el lenguaje no estaba suficientemente desarrollada, por eso muchas de las normas que regulan la expresión de las emociones no son del todo conscientes. Forman parte de nuestra memoria implícita. Así, como vimos en el capítulo 2, no las recordamos de modo que podamos hablar de estas, pero es evidente, por nuestra forma de comportarnos, que las prohibiciones están ahí y no solo se refieren a las emociones, sino a todo aquello que parece amenazar el orden y la tranquilidad de las familias.

Que la sexualidad se reprima en el siglo XXI puede causar sorpresa, pero si miramos con detenimiento podremos darnos cuenta de que en esta época de exhibición y culto al cuerpo y de mucha mayor apertura para tratar temas relacionados, tanto entre las personas como en los medios de comunicación, con frecuencia se confunde la “sofisticación sexual” —expresión acuñada por Alexander Lowen— con la verdadera libertad y aceptación del cuerpo. La persona sexualmente sofisticada puede tener muchos encuentros eróticos, pero no experimenta verdadero gozo y satisfacción, ya que para ella es más importante poseer un cuerpo hermoso según los cánones aceptados, un vestuario que resalte su atractivo y conocimientos acerca de posiciones y técnicas que sentir el cuerpo. El cortejo y la relación sexual son, para la persona sexualmente sofisticada, actuaciones en las que quedar bien está por encima de gozar la intimidad con la pareja. Lowen —controvertido discípulo de Reich— escribió acerca de la diferencia entre las personas sexualmente maduras y las sofisticadas en 1965, desde su experiencia con pacientes estadounidenses, pero sus palabras resultaron proféticas. El auge de la pornografía, la alarmante explotación sexual infantil y la frustración sexual de la que solo se habla en privado prueban que dicha sofisticación sexual es a la vez represión y ostentosa distorsión del gozo.

No pretendo hacer una lista exhaustiva de todo lo que se puede prohibir en una familia, pero no quiero dejar de mencionar el movimiento, el ejercicio. El peligro percibido en las calles y espacios públicos hacen que el juego de muchos niños y niñas esté cada vez más restringido a la casa, pero la estrechez de las viviendas medias y de interés social, en las que viven la mayoría de las personas en las grandes ciudades, y la intolerancia de los mayores que, después de una dura

jornada de trabajo y horas perdidas en el transporte para regresar a casa, no soportan a sus hijos hace que los movimientos expansivos y gozosos de los niños se supriman. Los pequeños en esos ambientes se parecen a los animales cautivos en zoológicos anticuados, no les queda más que deprimirse y hacerse adictos a los videojuegos o a la televisión o dar vueltas como fieras enjauladas.

Para sobrevivir a la prohibición de una emoción, la expresión de la sexualidad, el movimiento o cualquier otra cosa, los niños deben negar una parte de su ser. Esto necesariamente implica una lucha al interior del cuerpo en donde existe un impulso a hacer o sentir lo prohibido y una serie de alteraciones de diferentes músculos y órganos que se contraen para impedir no solo expresar sino sentir aquello que está prohibido. Eso hace que el organismo no funcione de modo unitario y armónico; produce desgaste y disfunciones en el cuerpo y la mente que llevan al estrés crónico.

Algunas de las propiedades de las emociones responsables de su mala fama son:

1. **La creencia de que los afectos son procesos opuestos e inferiores a la razón y el pensamiento.** Por ejemplo, dejarnos llevar por las emociones es propio de personas inmaduras, irracionales. Dejar-se llevar por las emociones es perder la cabeza. La verdad es que los sentimientos colorean, influyen en todo lo que hacemos y los circuitos que controlan las emociones están estrechamente relacionados con las funciones cognitivas, como la percepción, el pensamiento, el lenguaje y la memoria. No podemos pensar, hablar o percibir sin sentir.
2. **La dificultad de reconocer las emociones, tanto propias como ajenas, es una de las razones por las que no se aceptan.** Las emociones a menudo empiezan con una sensación corporal difícil de definir. Nos damos cuenta de que algo diferente pasa dentro de nosotros y, si no tenemos la costumbre de prestar atención a nuestro cuerpo, sentimos que algo anda mal. A esto se suma la falta de aceptación de algunas emociones en la familia, que nos obliga a luchar inconscientemente contra estas para que no se expresen, de modo que resulta difícil reconocerlas. Por último, nuestras capacidades de razonamiento y lenguaje pueden estar de tal manera disociadas de lo que sentimos que es imposible hablar de ellas.