



**Sociedad Española de  
Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia**

# **ESCUCHANDO AL CUERPO EN PSICOTERAPIA**

**José Luis Marín**

**Noviembre 2022**

**[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)**

Puedes encontrar la presentación completa en  
[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)



Nosotros ▾ Formación ▾ IDAE-EMDR ▾ Asistencia e Investigación ▾ **Publicaciones** ▾ Aula Virtual  ▾



## NOTICIAS

¿QUIERES ESTAR AL DÍA DE TODAS NUESTRAS NOVEDADES? ¡SÍGUENOS!

# El cuerpo también existe

- El cuerpo ha sido el gran olvidado en psicología.
- Y la interacción mente-cuerpo.
- Se han separado estudios, edificios y mentalidades.
- Miles de pacientes con síntomas corporales, maltratados por el modelo biomédico imperante.
- No son “vistos” completos en psicoterapia.



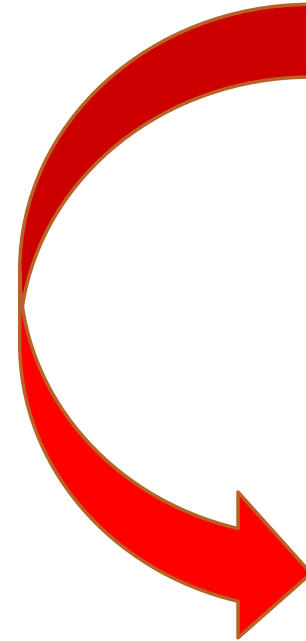
- Tenemos, así, una enorme carencia al prescindir del idioma de lo corporal.
- Hacer la traducción, asociar lo corporal con lo biográfico, siempre es terapéutico.
- Da igual lo que digamos o hagamos: el cuerpo lleva la cuenta (Van der Kolk).



# Dos galaxias... ¿divergentes?

**Lo biológico**

**Lo  
psicológico**



# El paciente en psicoterapia

- Un motivo de consulta
- Sufrimiento psíquico
- Historia
- Cultura
- Sistema
- **Y cuerpo**



# Escuchando al cuerpo

- El ser humano está enfermo por falta de vocabulario.
- Los síntomas son un lenguaje de signos que hay que descifrar.
- No es tan difícil: sólo hay que querer mirar y escuchar...
- Más allá de la biología molecular.



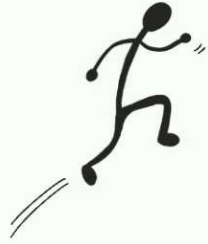
- El problema de preguntar es que, a veces, te responden: la negación académicamente organizada.
- Cada vez que se pierde la oportunidad, se re-traumatiza.
- Hay que aprender a preguntar: nadie nos ha enseñado.







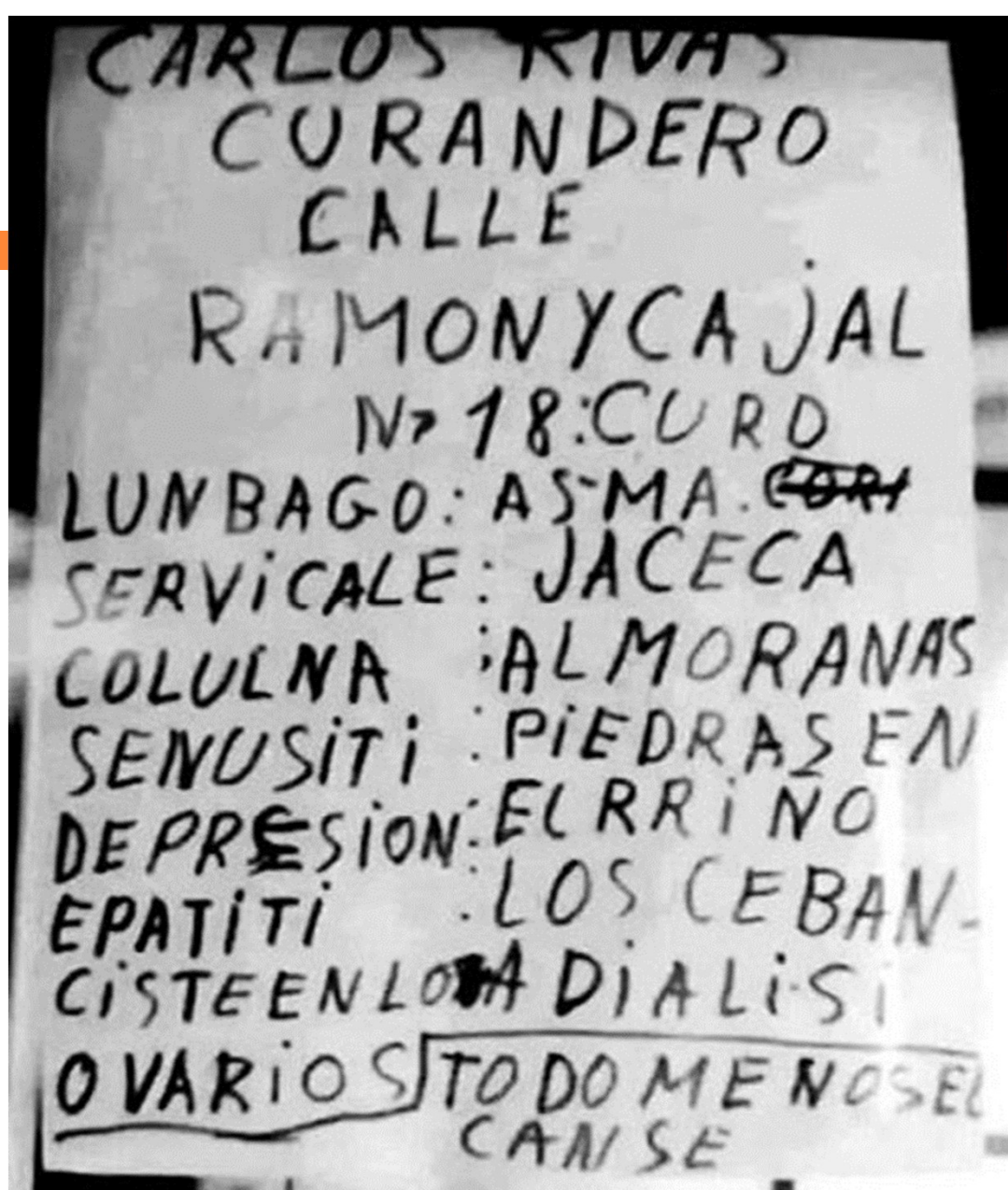
**NO NECESITAS  
MÁS TIEMPO**



**NECESITAS MÁS  
CONCENTRACIÓN**

# Ecología básica

Las “pseudoterapias” ocupan el espacio dejado por los profesionales de la salud.



SOVADOR CURA  
DIABETIS CANCER LEU  
EMIA ASMA TIROIDIS  
LINFOCITIS CORAZON  
CREUDO LOS RINONES  
PÁDRAS BLAVICICULA  
NERVIO ACIATICO  
TODO EL CUERPO HUMANO  
NERVIO POR NERVIO GUEZORI  
POR GUESO TOBI CON EL DON  
DE SANACION PAR CONSULTAS  
CAME ADON JOSE AL 664110317  
664110317



# ¿Psico-somática?

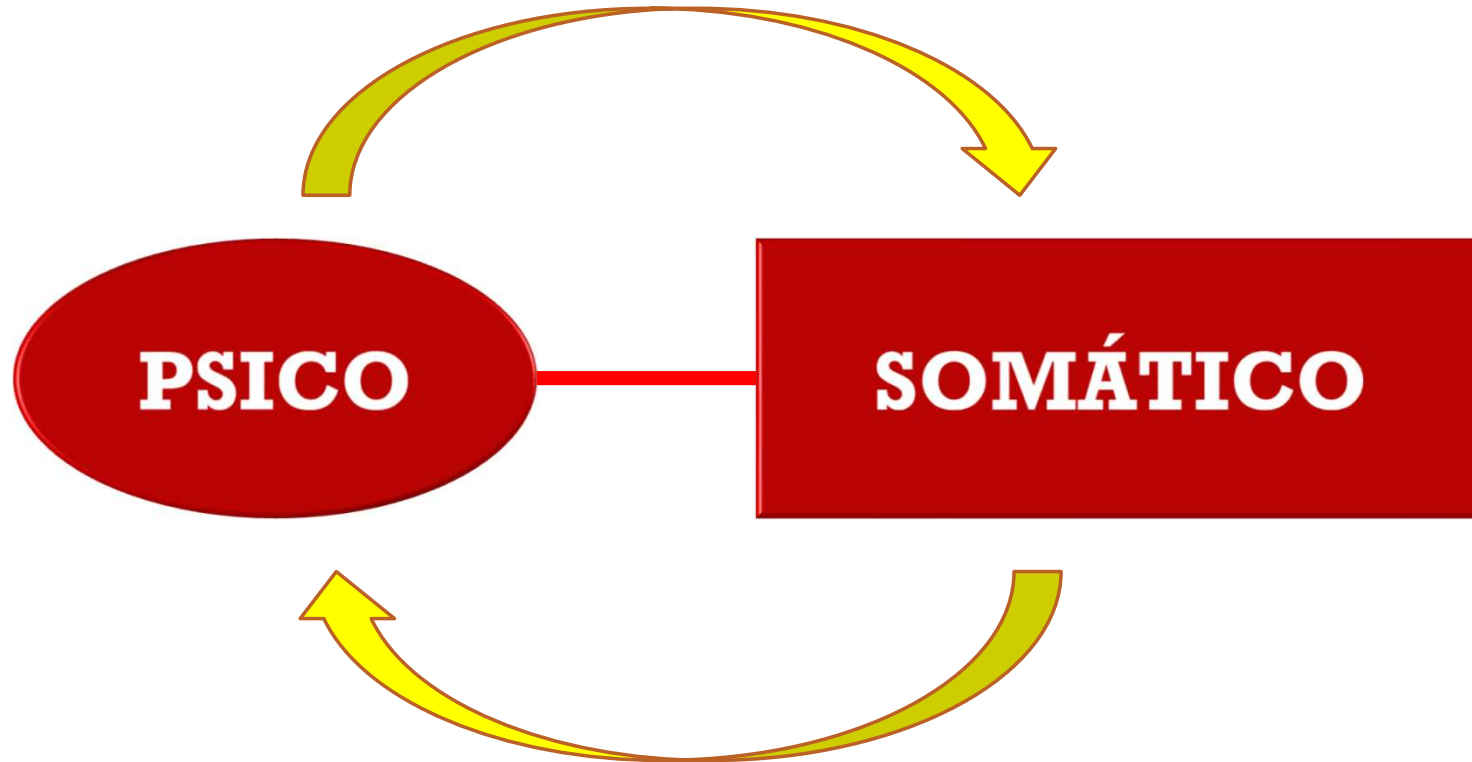
- **El error de Descartes:**  
**La desconexión**  
**cuerpo-mente-ambiente**

**René Descartes**

Descartes, 1596 – Estocolmo, 1650



# Esta división es, sólo, administrativa



# Basada en una polaridad infantil

- Un debate siempre incompleto y estéril.
- La necesidad de simplificar.
- Y el miedo a descubrir sin tener respuestas.

Psicológico



Biológico





***Your body***

***is a***

***battleground***

## ¿Cómo mejorar la perspectiva integrativa de los médicos clínicos?: una revisión acerca de los grupos Balint y los grupos de reflexión (I)<sup>1</sup>

How to improve the integrative approach in clinicians: a review of Balint and reflection groups

JORGE L. TIZÓN

...” y digámoslo abiertamente desde ya: hoy se sabe que la desatención de los componentes relacionales (o emocionales) de la asistencia está **provocando enormes sufrimientos y despilfarros, tanto en los consultantes como en el personal sanitario”**



# El síntoma y el conflicto

**Los tratamientos  
actuales: grandes  
ventiladores para  
disipar el humo**



# La solución del error

- Supone cambiar la mirada en el proceso de evaluación: “**ver al paciente**”, a la persona, **inmersa en su entorno y en su historia.**
- Implica incorporar técnicas terapéuticas en los dos sentidos:
  - Terapias de “arriba-abajo” (*up-down*)
  - Terapias de “abajo-arriba” (*bottom-up*)



An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water surface, while the much larger, jagged base is submerged underwater. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue.

**Motivo de consulta**

**El problema:**

- **Estoy triste**
- **Tengo miedo**
- **Estoy solo**
- **Estoy enfadado**
- **Nadie me quiere**
- **Nadie me entiende**
- **Me duele todo**

**El conflicto**

# Vamos a traducir

- Somatización (Lipowsky, 1986):  
*“tendencia a experimentar y comunicar el malestar psicológico e interpersonal en forma de síntomas corporales para los que se **busca ayuda** médica”*
- La medicalización de la vida cotidiana



# ¿Por qué somatizamos?

- Una forma de comunicar, un **mensaje**, un **idioma de malestar**, de sufrimiento psíquico, en el que las personas con problemas emocionales expresan ese malestar, principalmente, a través de síntomas corporales.
- Un **mecanismo de defensa**: desplazamiento, disociación...



# ¿Un mecanismo de defensa?

## ¿De qué nos tenemos de defender?

- De la angustia de los conflictos sin resolver
- De la angustia del abandono
- De la angustia de la duda
- De la angustia...
- Del miedo
- De las consecuencia de las experiencias traumáticas silenciadas



# ¿Un mensaje?

- En determinadas situaciones, el cerebro **“desconecta”** la comunicación entre cerebro límbico (emociones) y corteza (razón).
- Cuando las emociones no se pueden regular.
- El resultado es que **“no hay palabras para expresar lo que siento”**.



# La desconexión: “Alexitimia”

- *“Carencia de los medios de expresión de las emociones: alteración de las conexiones neuronales entre s. límbico y neocortex”*

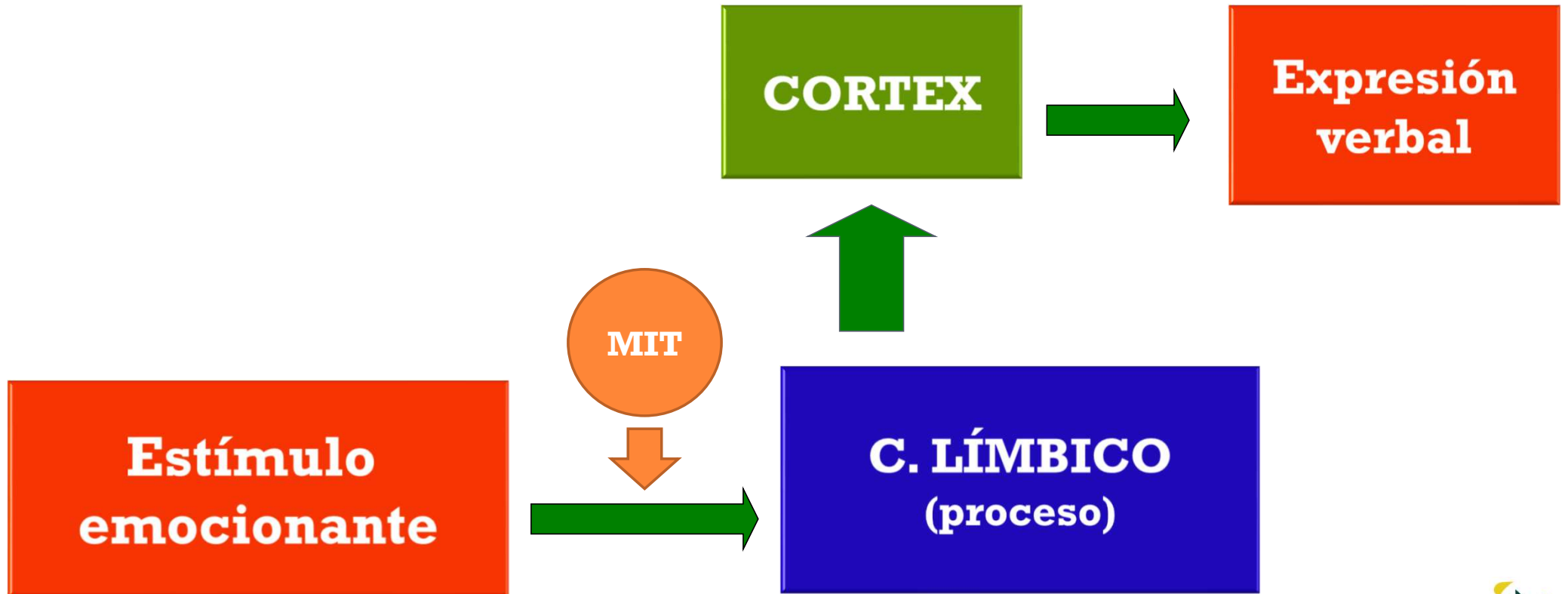


**Peter E. Sifneos,  
1920-2008**



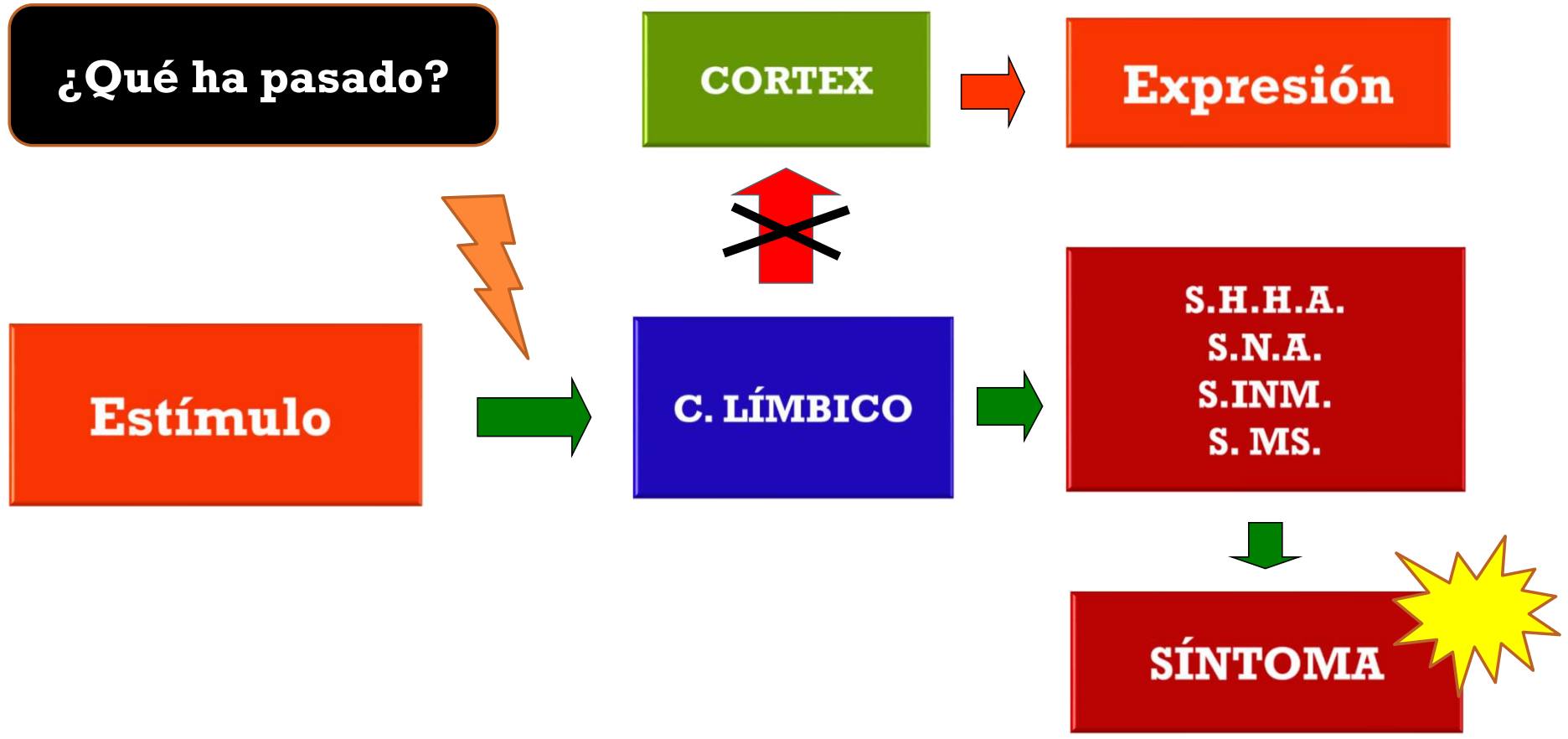


# Expresión emocional (emoción regulada)



# Alexitimia

(emoción desregulada)



# Cuando la voz es silenciada...



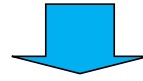
# La sabiduría popular

- “Lo que no decimos se nos acumula en el cuerpo, se convierte en insomnio, en nudos en la garganta, en nostalgia, en error, en duda, en tristeza...”
- Lo que no decimos no se muere, **lo que no decimos nos mata”**

(anónimo)



# Experiencia traumática



fase de desarrollo  
naturaleza del trauma  
persistencia del trauma  
variables familiares  
recursos personales  
**revelación**



**INTEGRACIÓN**



**DISOCIACIÓN  
SOMATIZACIÓN**

# Disociación

- La disociación es un mecanismo de defensa que consiste en **escindir** elementos disruptivos para el yo, del resto de la psique.
- Es un intento de **“como si”**.
- Esto se traduce en que el sujeto convive con **fuertes incongruencias**, sin lograr conciencia de ello (psicoterapia).



- Y presenta sintomatología en la cual funciones corporales, ya sea completamente o bien por áreas de las mismas, dejan de operar o se ven seriamente impedidas: **somatización.**
- Siempre que hay disociación hay que pensar en **experiencia traumática.**



# La perspectiva actual en Psicósomática

Un nuevo paradigma basado en:

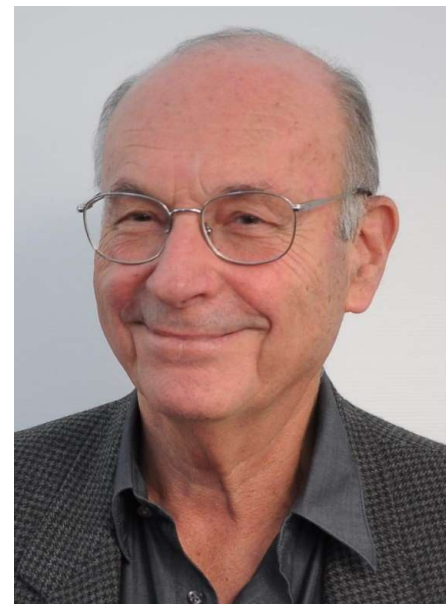
- La teoría del apego
- La teoría del trauma
- La teoría inflamatoria





# ¿Cómo empezó todo?

- *“Nuestra historia comienza el día en el que nuestros padres se conocieron”* B. Cyrulnik
- Interacciones genético-ambientales:  
epigenética
- El vínculo de apego: posible  
experiencia traumática (**estresante**)

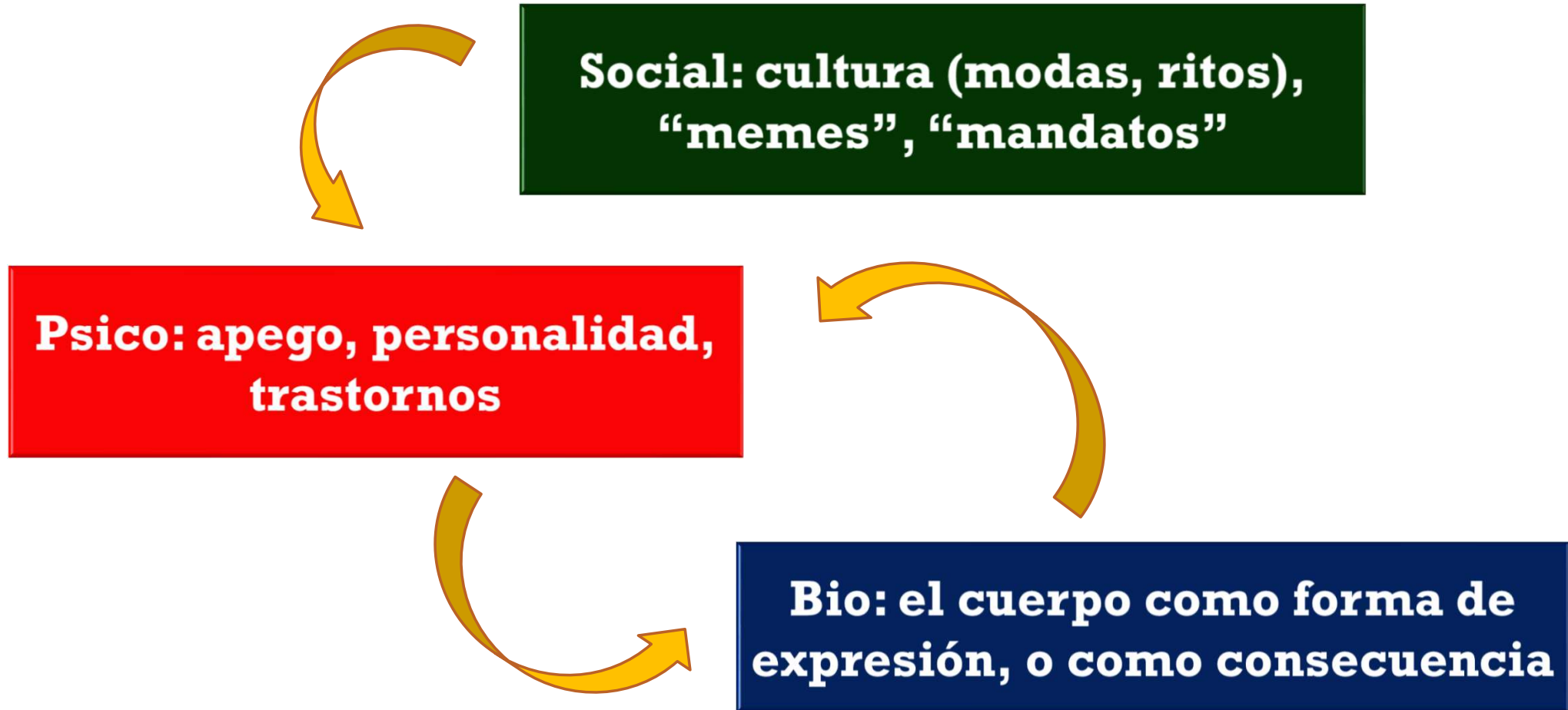


# Nos construimos en la relación

- Y los estilos de relación dependen de la cultura dominante.
- *“No te preguntes qué hay en el interior de tu cabeza. Pregúntate dentro de qué está tu cabeza”*, W. H. Mace.
- *“La depresión no está en tu cerebro, está en tu vida”*, J. Hari



# Revisando el sentido...



# Trauma psíquico y psicossomática

- Trauma: experiencia que tiene la característica de **ser inasumible** con los esquemas cognitivos y emocionales habituales de la persona.
- Es inasumible porque cuestiona el mundo relacional del sujeto.
- Porque cuestiona la identidad del sí mismo.



# Begoña Aznárez, 2017

- Trauma psíquico es la herida resultante de verse obligado a **silenciar**, negar e incluso disociar las experiencias vividas con alto impacto emocional que deberían haber sido compartidas con las figuras de apego para adquirir significado así como para generar las adecuadas creencias sobre uno mismo y el mundo y, consiguientemente, posibilitar la adaptación y el aprendizaje.
- Cuando las figuras de apego son las causantes del trauma, los resultados son devastadores.





# Historia, calidad, clínica y realidad del trauma psíquico

**Begoña Aznárez Urbietta**

Psicóloga. Psicoterapeuta

Presidenta del Instituto para el Desarrollo y la Aplicación de EMDR

Directora del Máster en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR



# Consecuencias

- La experiencia traumática altera funciones cerebrales, alteraciones que pueden mantenerse estables.
- Deben sospecharse secuelas emocionales de experiencias traumáticas en toda persona con:
  - inestabilidad afectiva, síntomas disociativos,
  - refractariedad a tratamientos convencionales,
  - somatizaciones
  - autoagresiones,
  - suicidalidad crónica,
  - trastornos de la personalidad,
  - dificultades en las relaciones
  - síntomas abigarrados, difusos, cambiantes...



# Pero, ¿es tan frecuente?

- Si, mucho. Sólo A.S.I., 20 % población general.
- En la población clínica, prácticamente universal.
- El problema está en que su reconocimiento pone en tela de juicio algunas características humanas y muchos mandatos culturales (los estilos de crianza, p. ej.).
- La negación como defensa social: nadie quiere mirar





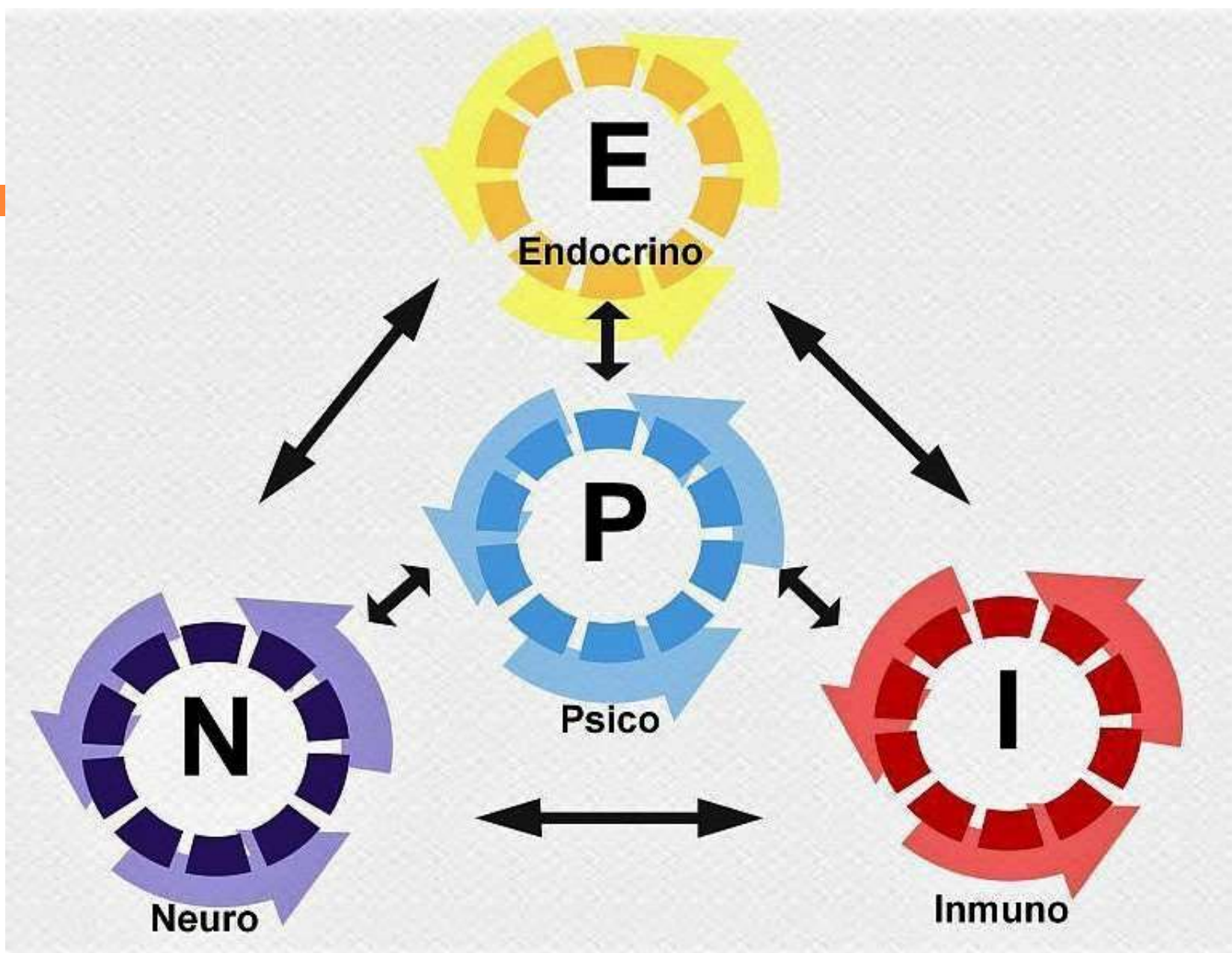
# Trauma, estrés y somatización

- Las experiencias traumáticas tempranas (trauma relacional temprano) generan **alteraciones en las conexiones cerebrales que se mantienen a lo largo de toda la vida.**
- **Suponen un estado de estrés crónico.**
- Y presentan síntomas que, casi nunca, son reconocidos como postraumáticos.

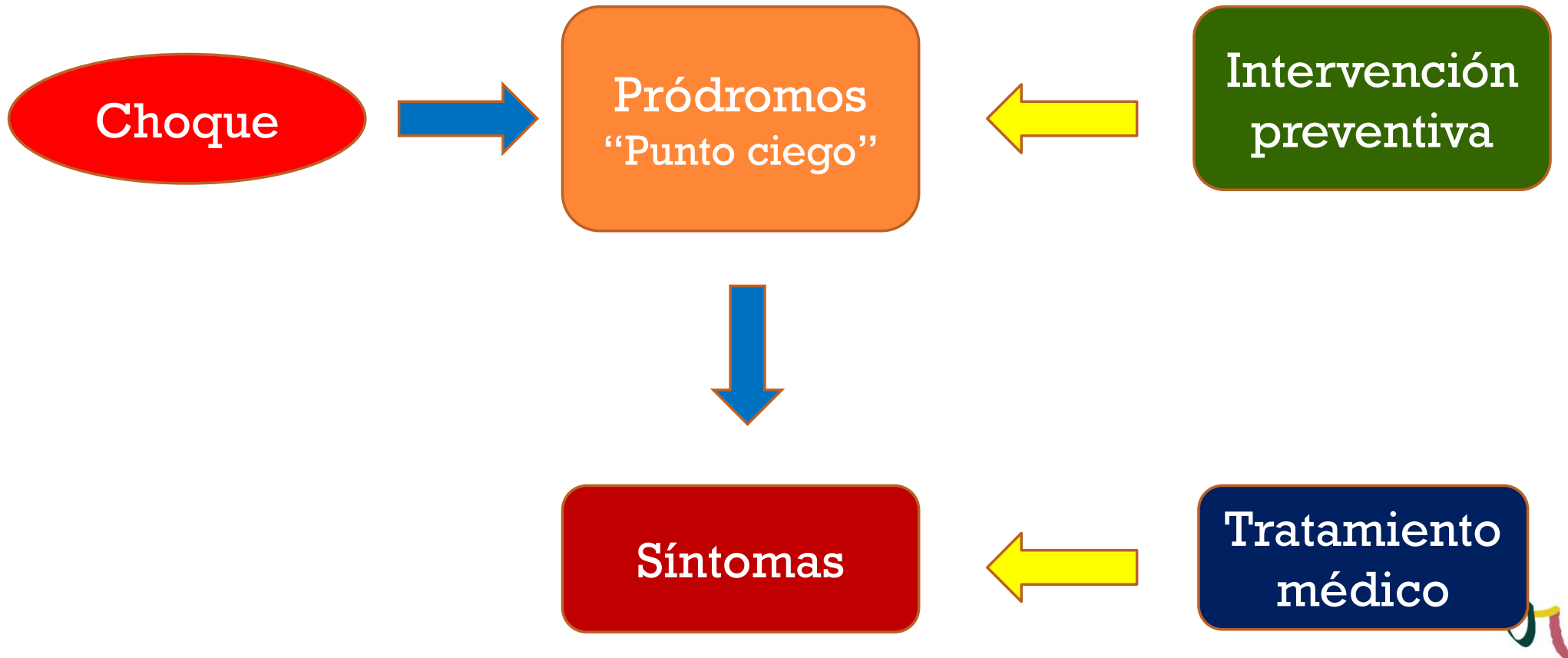


- Mediante fenómenos de “emigración” y “sustitución”, el paciente puede pasar toda su vida consultando a diferentes especialistas.
- Cada vez que pasa por uno de ellos y está “obligado” a guardar silencio, **sufre una retraumatización.**
- Personas en permanente estado de alerta (ansiedad, somatización) e indefensión aprendida (depresión).

# Red P.N.E.I.



# Línea temporal



# Sistemas comunicacionales

- **Cualquier síntoma corporal puede ser la manifestación del estrés crónico.**
- **Sistemas relacionales:**
  - ▣ **Aparato digestivo, comportamiento alimentario**
  - ▣ **Aparato respiratorio**
  - ▣ **Órganos sensoriales**
  - ▣ **Aparato genital**
  - ▣ **Piel: cerebro externo**
  - ▣ **Sistema inmunitario**

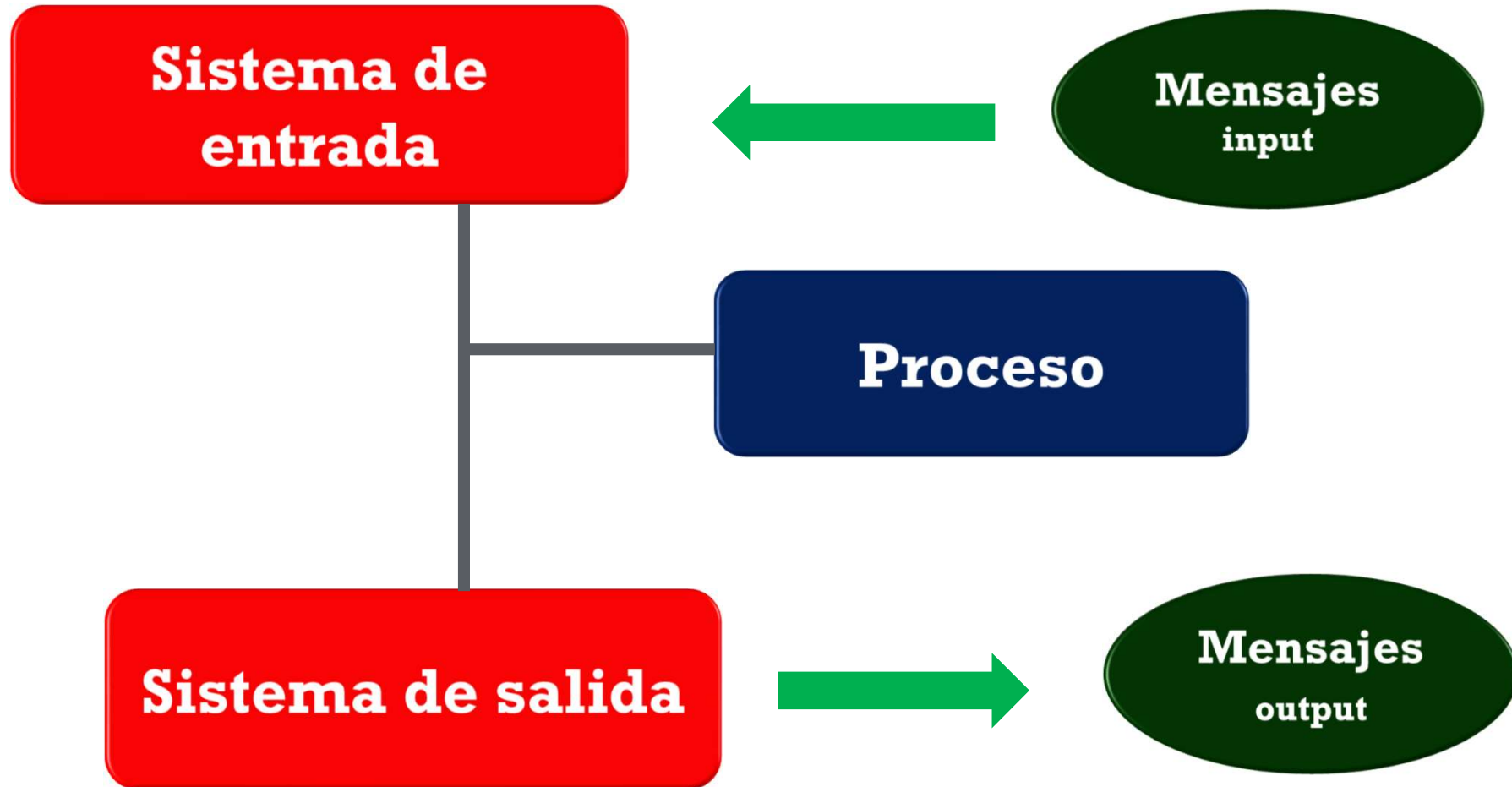


# Psicosomática del aparato digestivo

- La lógica de las necesidades (Alexander):
  - Incorporar
  - Retener
  - Eliminar
- El aparato digestivo como sistema de comunicación (Weakland)
- La alimentación como modelo de socialización



# Teoría de la comunicación



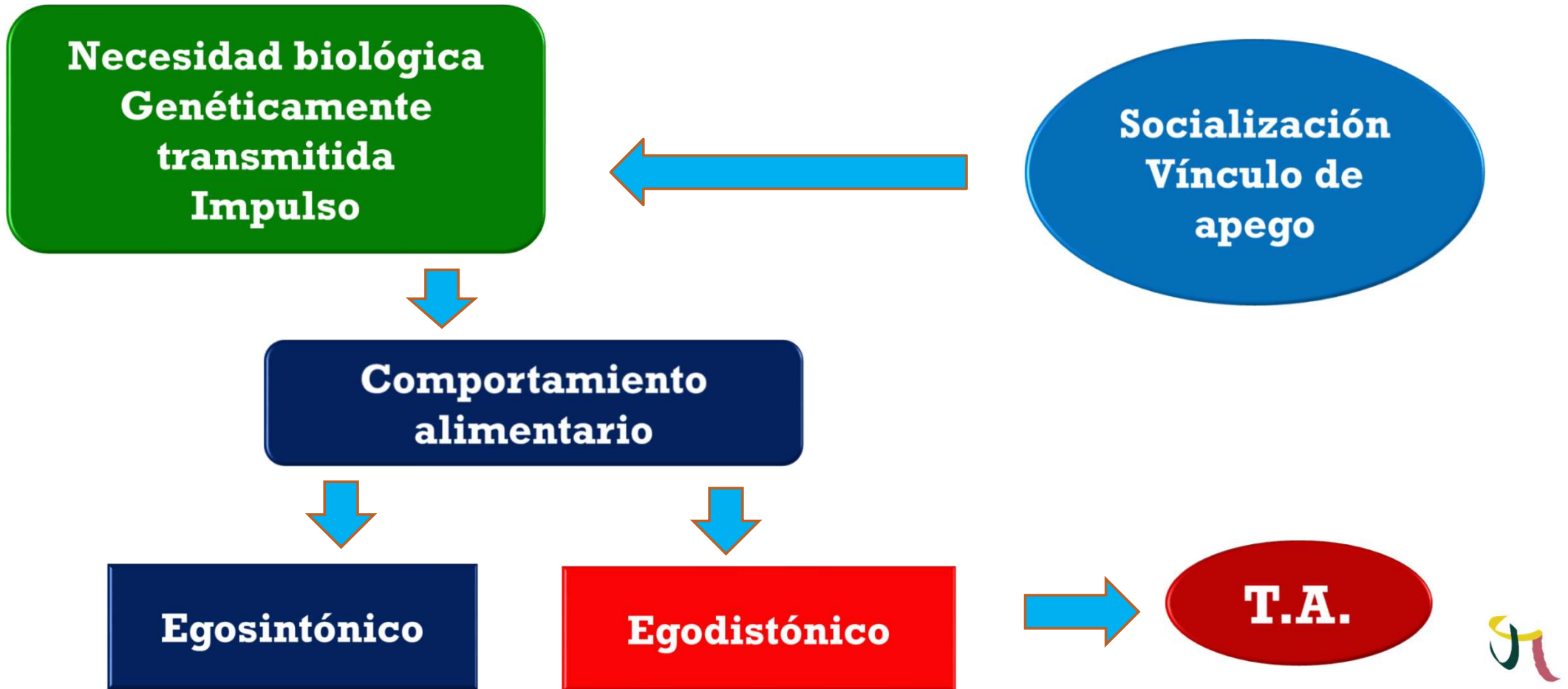
# La lógica de las necesidades

- La satisfacción de los deseos.
- Cuando el deseo se convierte en necesidad: la confusión primaria.
- Equivalentes clínicos de:
  - Incorporar
  - Retener
  - Eliminar





# Comportamiento alimentario



# La piel

- **Funciones de la piel:**
  - ▣ **Barrera**
  - ▣ **Reguladora (vascular)**
  - ▣ **Comunicación**
- **Piel y SNC**
- **Piel y emociones en el lenguaje**



# Piel y psicósomática



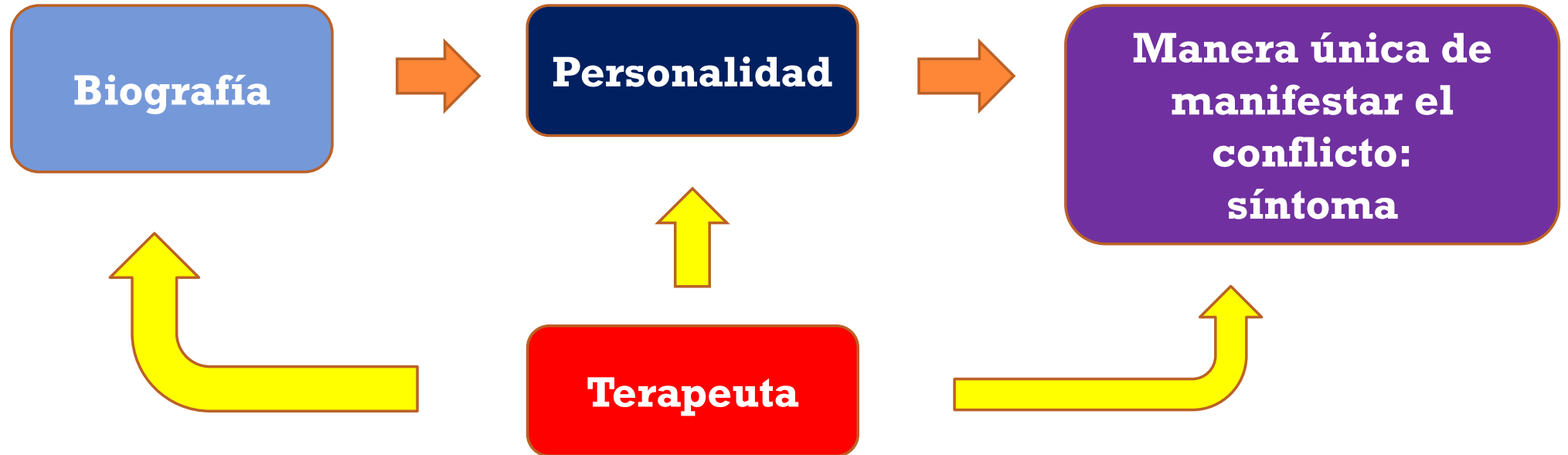
# La sexualidad

- Una actividad relacional... con lo que eso supone:
  - ▣ Intimidad
  - ▣ Vergüenza
  - ▣ Culpa
  - ▣ Placer
  - ▣ Compartir
  - ▣ Deseo
  - ▣ ....
- Evaluar, siempre, el A.S.I.



# La personalidad en el cuerpo

- Nos vinculamos con una “personalidad”, no con un órgano.



# Asociación entre biología, mente y relaciones

Evolución histórica S. XX

- **Cardiopatía isquémica: Patrón de Conducta Tipo A**
- **Enfermedades reumáticas, dolor, cáncer, cardiopatías....: Personalidad Tipo D**
- **Enfermedad cancerosa: Personalidad Tipo C**



# William Osler

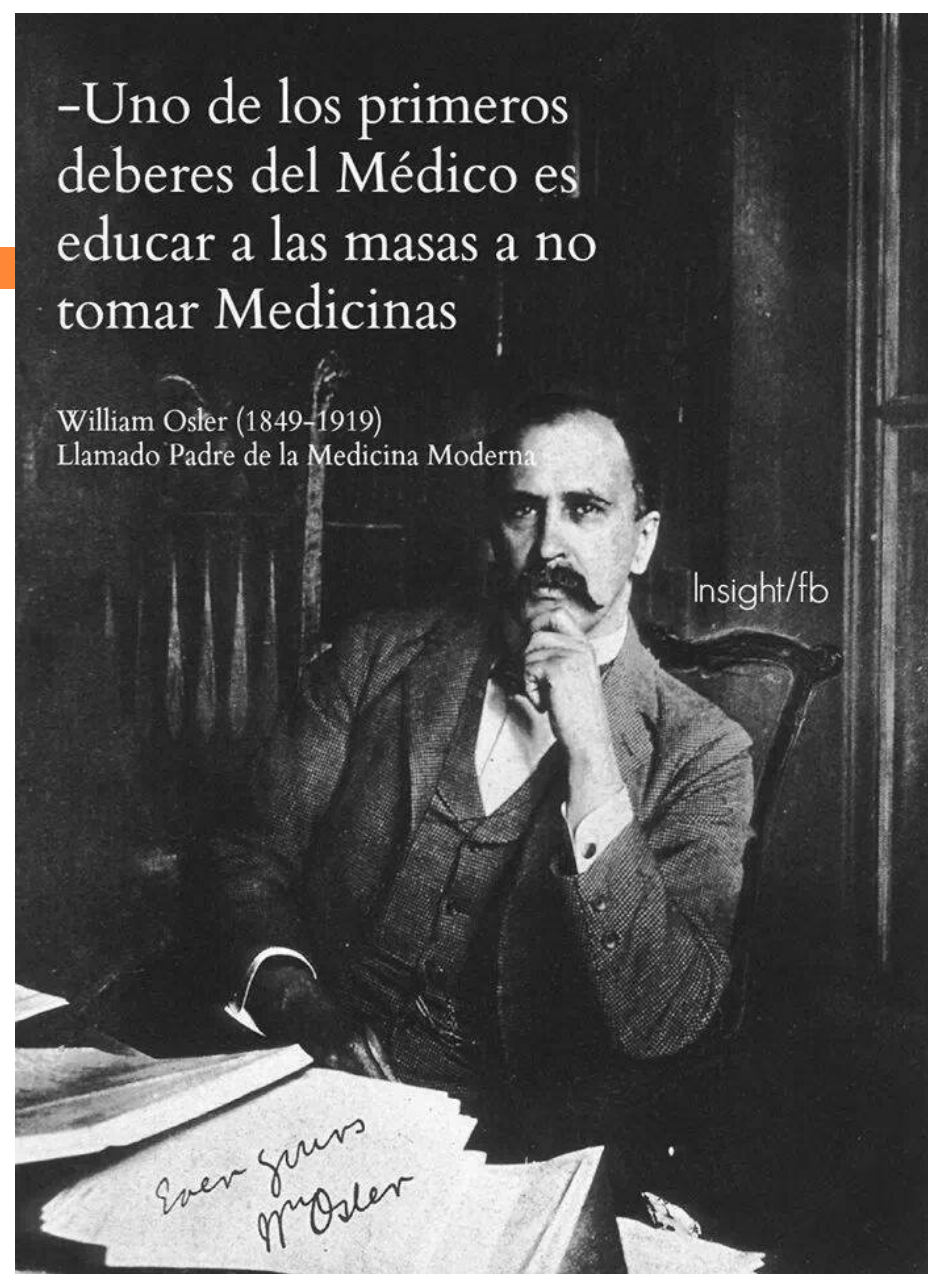
(Canadá, 1849 - Inglaterra, 1919)

*“Es más importante saber qué tipo de persona tiene una enfermedad que saber qué tipo de enfermedad tiene una persona”*

-Uno de los primeros deberes del Médico es educar a las masas a no tomar Medicinas

William Osler (1849-1919)  
Llamado Padre de la Medicina Moderna

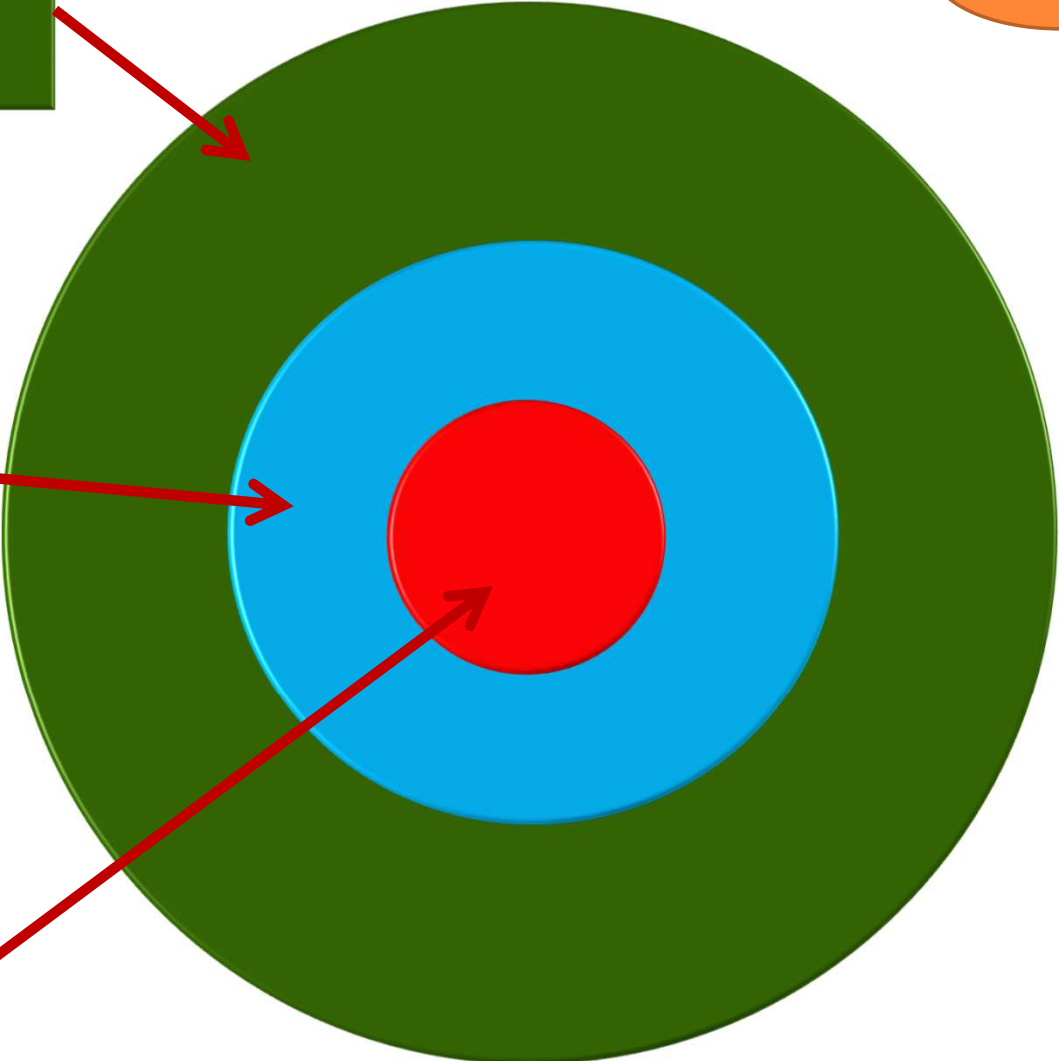
Insight/fb



**Eje IV: estresantes psicológicos**

**Eje II: T. de personalidad**

**Eje I: síndrome clínico**





# La fibromialgia como metáfora

- *“No puedo con mi alma”*
- *“Me duele todo”*
- El dolor como expresión de una tragedia no contada.
- Porque nadie ha querido escucharla.





**D<sup>a</sup>. CRISTINA AVENDAÑO SOLÁ, PRESIDENTA DEL COMITÉ ETICO DE  
INVESTIGACIÓN CON MEDICAMENTOS DEL HOSPITAL  
UNIVERSITARIO PUERTA DE HIERRO MAJADAHONDA DE MADRID**

**C E R T I F I C A**

Que dicho Comité ha evaluado el proyecto de investigación titulado:

**“IMPACTO DEL TRATAMIENTO CON EMDR SOBRE LOS SÍNTOMAS SOMÁTICOS  
EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA Y TRASTORNO POR ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO”.**

# Begoña Aznárez y Juan Torres

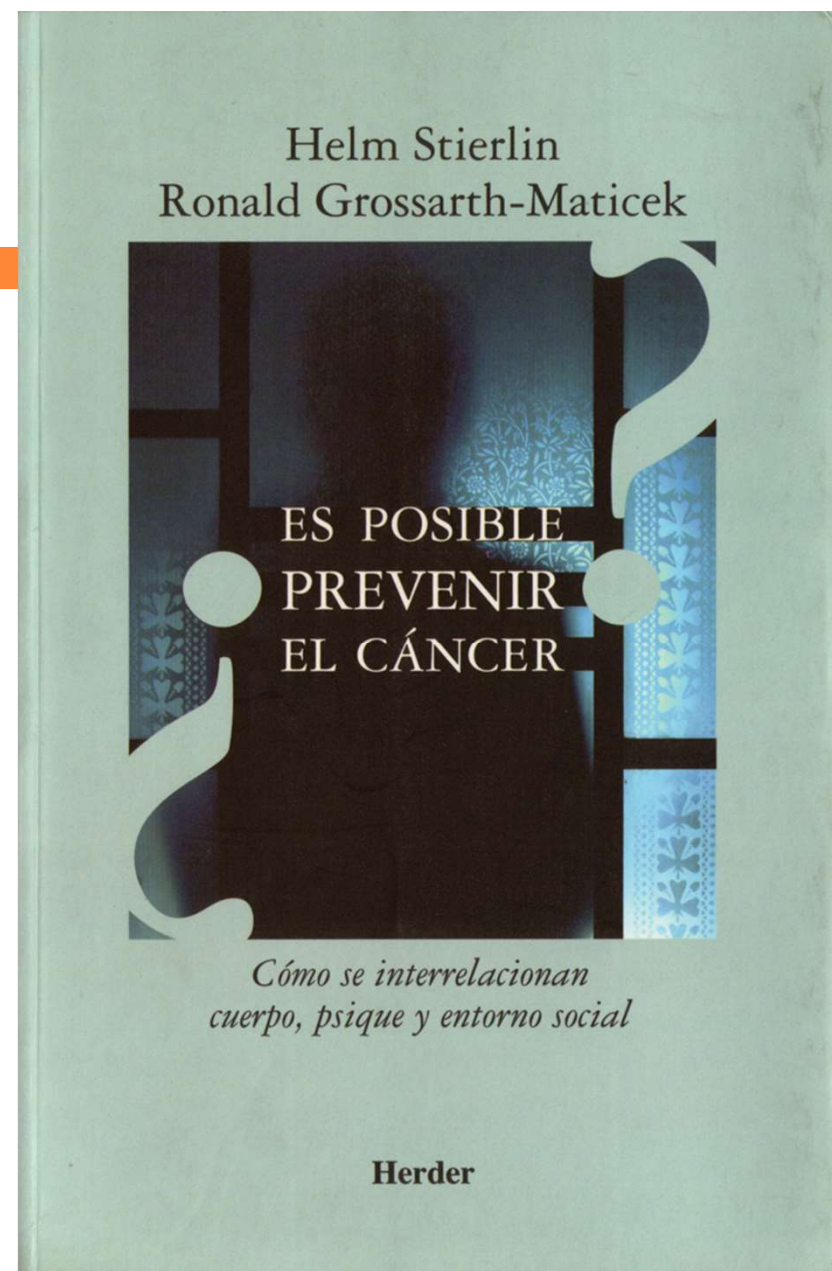
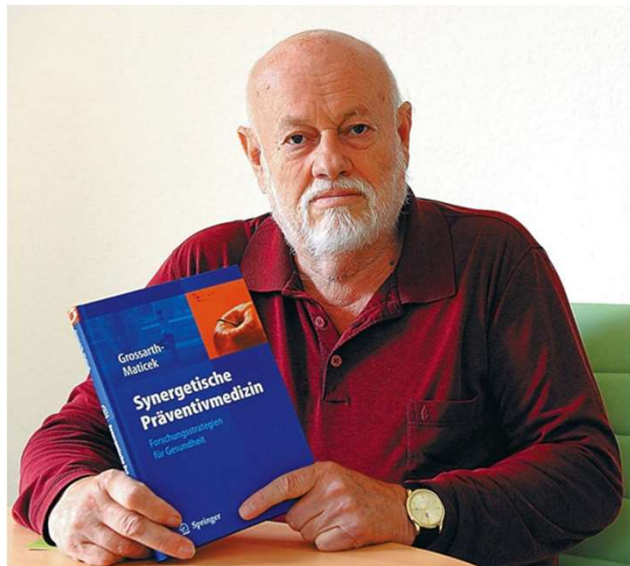


- Protocolo de evaluación e intervención en 22 sesiones.
- En prensa



# Enfermedad cancerosa y Personalidad tipo C

- R. Grossarth-Maticek  
Budapest, 1940



# Personalidad y enfermedad cancerosa

- Personalidad tipo C: supresión emocional.  
Variables asociadas:
  - Depresión
  - Desesperanza
  - Escaso apoyo social
  - Inexpresividad emocional



- ▣ Bajo afecto negativo
- ▣ Alto afecto positivo
- ▣ Racionalidad
- ▣ Estilo represivo
- ▣ Incapacidad para expresar la ira
- Modelo conductual de “indefensión aprendida”.
- Antecedentes de estrés crónico: trauma complejo.

# Algunos apuntes para la intervención

- **Sintonizar:** narrar las experiencias traumáticas puede ser doloroso.
- Pero es imprescindible para conseguir la integración.
- Contener las ansiedades del paciente (y las propias).
- Crear una buena alianza terapéutica.
- Estar presente.



# Escuchar

REVISTA DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE MADRID

Nº 152  
OCTUBRE 2021

## MADRID MÉDICO

#somosmédicos

“Nobody cares how much you know,  
until they know how much you care”  
Theodore Roosevelt

“A nadie le importa cuánto sabes,  
hasta que sepan lo mucho que te importan”

La conducta no verbal  
y la importancia de la neurociencia

Doctor,  
¿me está escuchando?





# Mirar

---



- Aproximación entre la actitud diatrófica y la actitud científica. Cambiar la mirada.
- Modelo de **atención clínica centrado en el paciente (y no en la enfermedad)**, que implica reconocer que ellos traen sus propias historias: lo sabido impensado.
- Preguntar al síntoma, ¿Al servicio de qué está?
- Medicina narrativa: **¿Qué te ha pasado?**
- La integración de recursos terapéuticos.

# Integración vertical

**Neocortex**

**Corteza orbitofrontal**

**Cerebro  
mamífero**

**Sistema límbico**

**Cerebro  
reptiliano**

**Tallo cerebral**

**De arriba a abajo**



**De abajo a arriba**

# Firmar la paz en el cerebro...



# Técnicas corporales

- Alimentación psico (cerebro) saludable
- Higiene del sueño
- Actividad física adaptada
- Yoga, Mindfulness
- EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).
- Terapia sensoriomotriz
- Psicofarmacología



3.ª edición

# MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud

GARRY EGGER  
ANDREW BINNS

STEPHAN RÖSSNER  
MICHAEL SAGNER



ELSEVIER

SÍNTESIS  
libros  
de

## Estilo de vida y depresión

Mauro García-Toro (coord.)



Psicología/  
Educación

EDITORIAL  
SÍNTESIS



American College of  
Lifestyle Medicine



**LA MEDICINA DE ESTILO DE VIDA SE CENTRA EN 6 ÁREAS PARA MEJORAR LA SALUD**



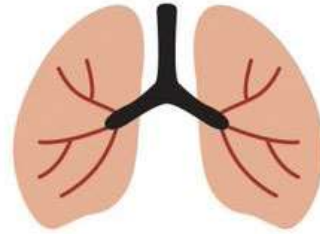
# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL  
RENDIMIENTO  
ACADÉMICO Y  
LABORAL



FORTALECE  
EL CORAZÓN



MEJORA LA  
FORMA FÍSICA  
CARDIO  
RESPIRATORIA



REFUERZA EL  
SISTEMA  
INMUNOLÓGICO



MEJORA LA  
FORMA FÍSICA  
MUSCULAR



FORTALECE  
LOS HUESOS  
Y MOVILIDAD



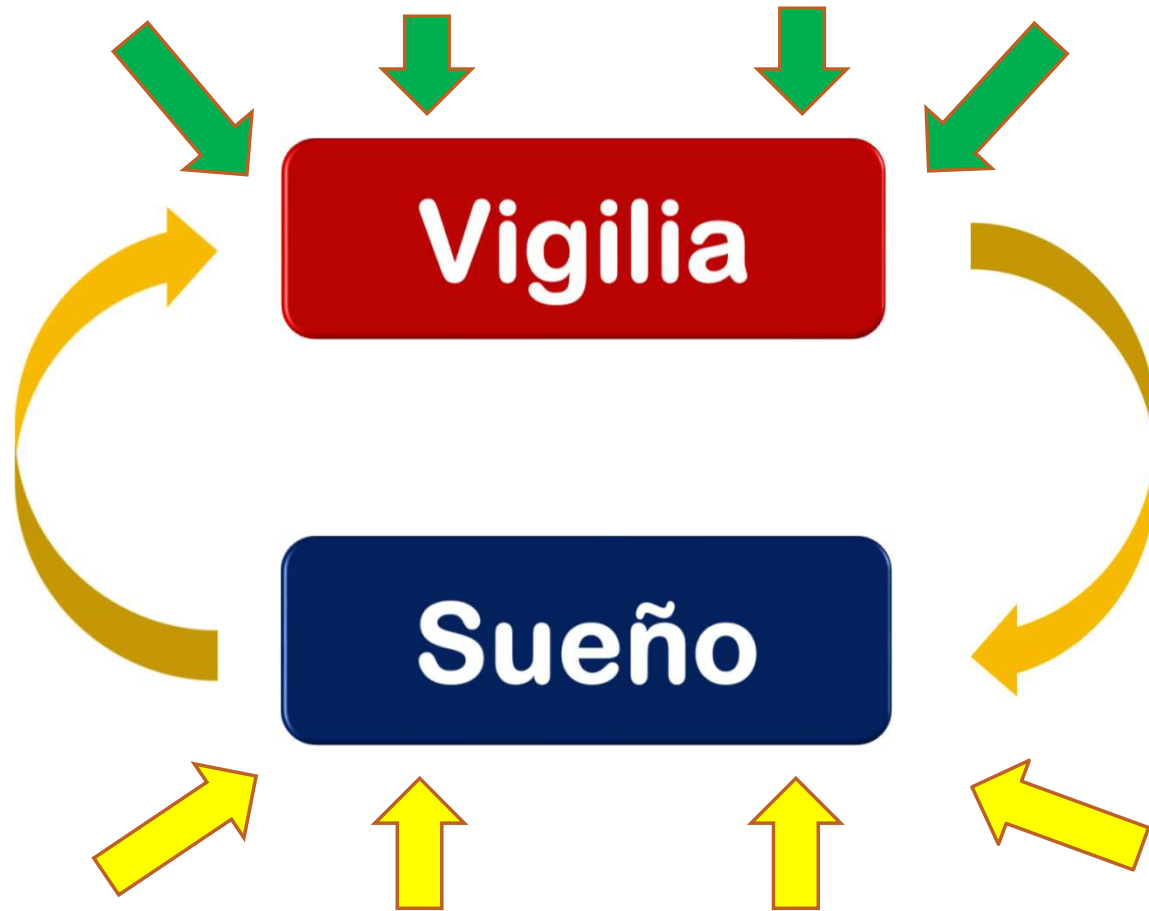
DISMINUYE  
SINTOMAS DE  
ANSIEDAD Y  
DEPRESIÓN



REDUCE LA  
GRASA  
CORPORAL



# Sueño y vigilia: un ciclo



# Begoña Aznárez

## Regla de las 5 M:

- “Manualizar”: haz algo con las manos... y escribe
- Meditar: ayuda a la Mentalización.
- Minimizar: tiempo perdido y comida basura.
- Moverse: camina, corre, practica yoga, ve al gimnasio, baila un rato en casa...
- Muscular: las neuronas. Lee todos los días, y aprende algo.



# Los Psicocafés de la SEMPYP

En Instagram  
[@semppyp](https://www.instagram.com/semppyp)



Muchas gracias  
por vuestra atención  
[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)

@sempyp  



# Bibliografía recomendada



# Begoña Aznárez

SEMPyP



## Begoña Aznárez

# El Trauma Psíquico es de Todos

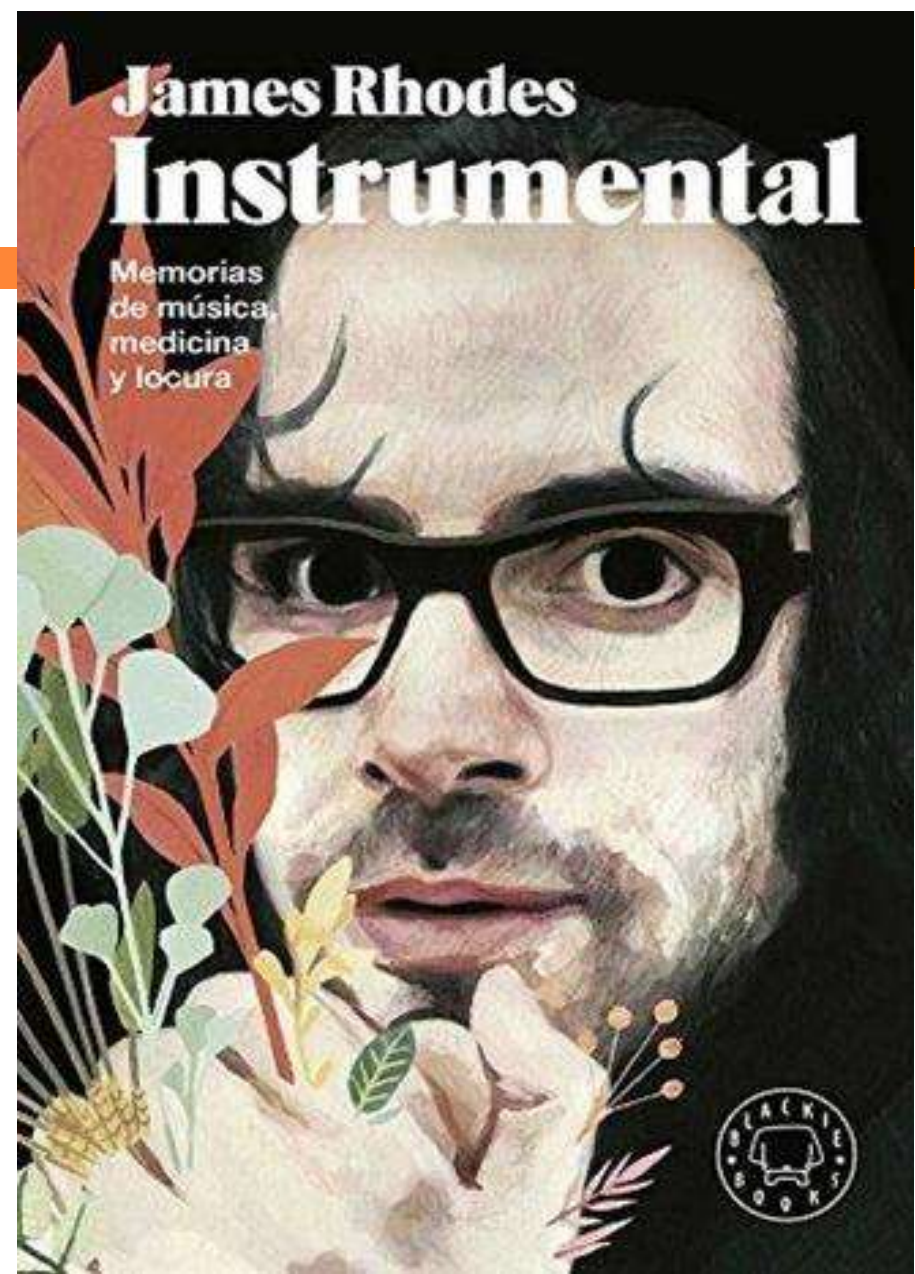
### Rompe el silencio



Las experiencias traumáticas son más frecuentes de lo que imaginamos y dejan secuelas en forma de síntomas que no siempre relacionamos con lo que nos pasó.

A memoir of madness,  
medication and music

**James Rhodes**  
Londres, 1975



# El trauma y el cuerpo

Pat Ogden



Pat Ogden · Kekuni Minton · Clare Pain



## EL TRAUMA *y* EL CUERPO

Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia

biblioteca de psicología



ADPS

DESCLEE DE BROUWER



# Escuchar al cuerpo

**A. Miller**

**Polonia, 1923-Francia, 2010**



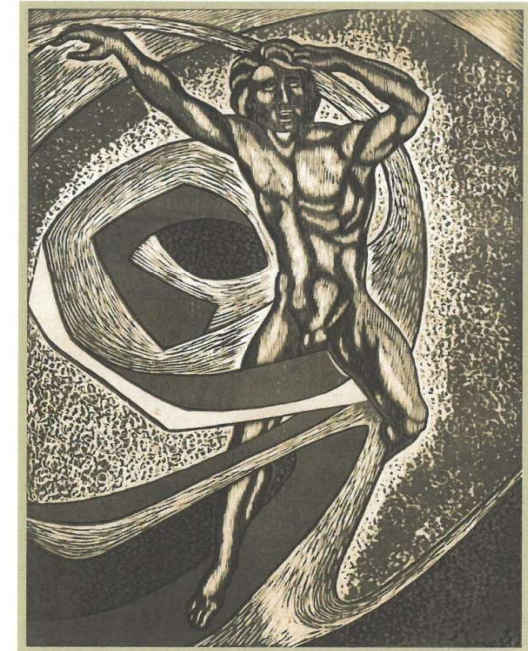
# La memoria traumática

Bessel Van der Kolk



# El cuerpo lleva la cuenta

Cerebro, mente y cuerpo  
en la superación del trauma



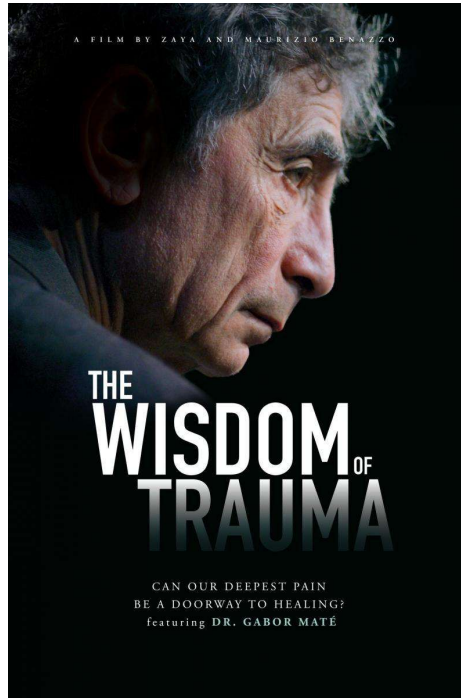
**Bessel van der Kolk, M.D.**



2ª edición

# La sabiduría del trauma

Gabor Maté  
Budapest, 1944  
(canadiense)



«Este es un libro de gran importancia tanto para el paciente como para el médico. Podría salvarte la vida».

Dr. PETER LEVINE, autor de *Sanar el trauma*

## Cuando el cuerpo dice

# NO

LA CONEXIÓN  
ENTRE EL ESTRÉS  
Y LA ENFERMEDAD

DR. GABOR MATÉ

