

UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA

**unir**



Sociedad Española de  
Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia

# ESCUCHANDO AL CUERPO: el idioma de los síntomas somáticos

José Luis Marín

julio 2023

[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!

# Dr. José Luis Marín

- Médico, psiquiatra, psicoterapeuta.
- Fundador y presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia (SEMPyP).
- Miembro de la American Psychiatric Association (USA).
- Miembro de la Academy of Psychosomatic Medicine (USA).
- Presidente de Honor de la Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España (FAPYMPE).



# 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, mal tratados 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).

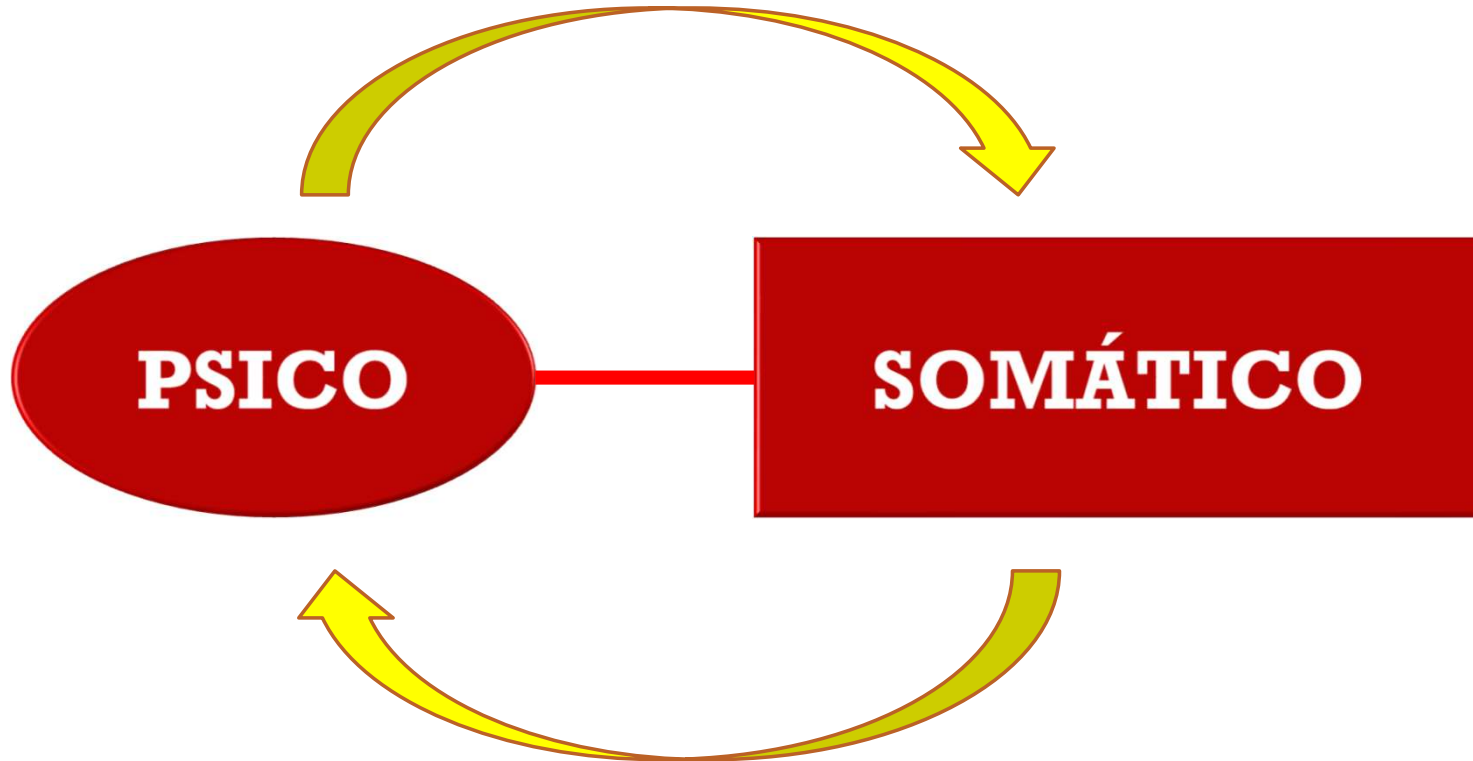


# Escuchando al cuerpo

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



# La psicósomática: una división administrativa



# Basada en una polaridad infantil

- Un debate siempre incompleto y estéril.
- La necesidad de simplificar: mirar al árbol para no ver el bosque
- Y el miedo a descubrir sin tener respuestas.

Psicológico



Biológico





# El error de Descartes: la solución

- 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*)



# El síntoma y el conflicto

Los tratamientos actuales: grandes ventiladores para disipar el humo



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

# ¿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



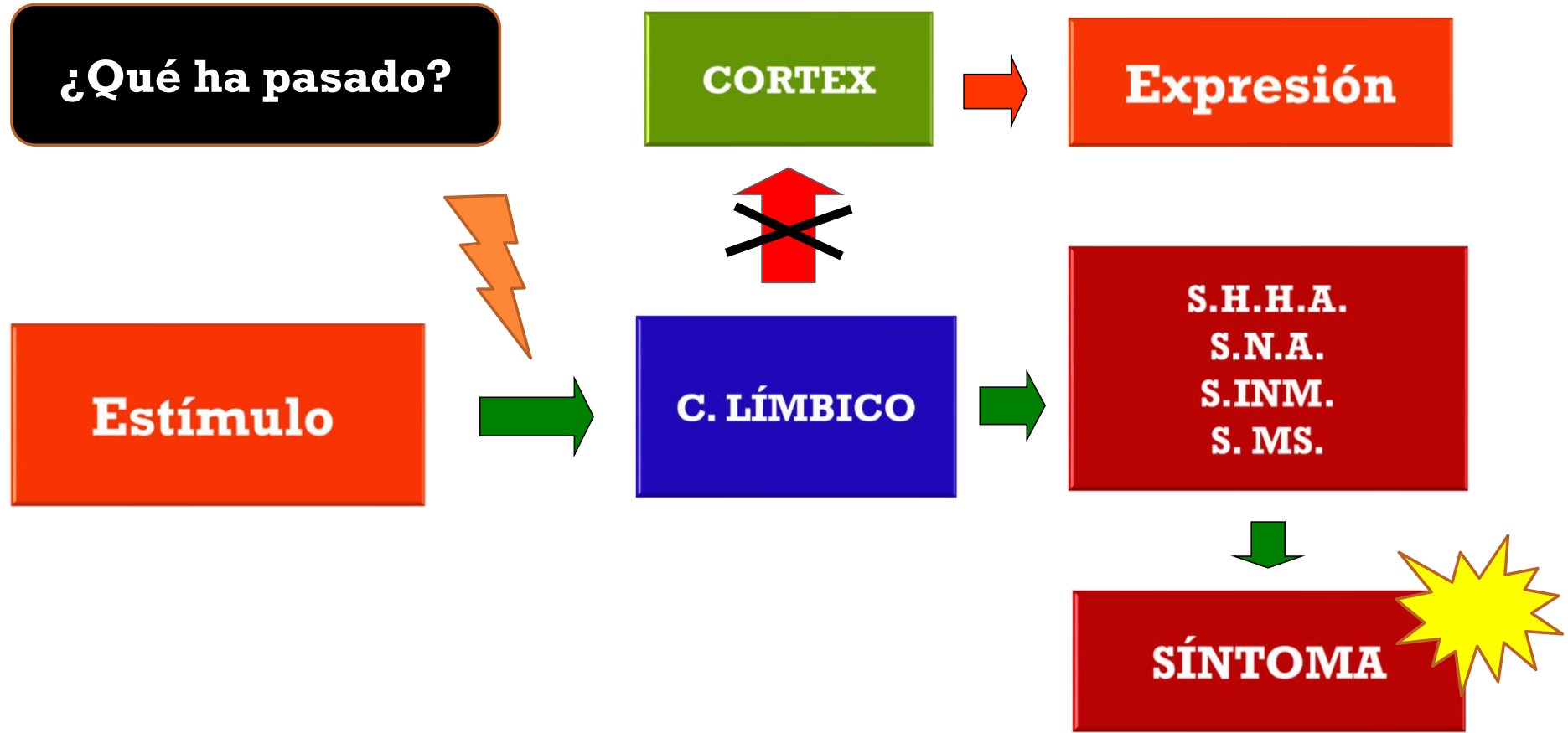
# ¿Un mensaje?

- 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”**: Alexitimia.



# 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 dolor, en duda, en tristeza...”
- Lo que no decimos no se muere, **lo que no decimos nos mata”**

(anónimo)



# Trauma, disociación y somatización



# 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).

# Formas de manifestación, 1

- Cualquier síntoma corporal puede ser la manifestación del **estrés crónico**.

## 1. Sistemas relacionales:

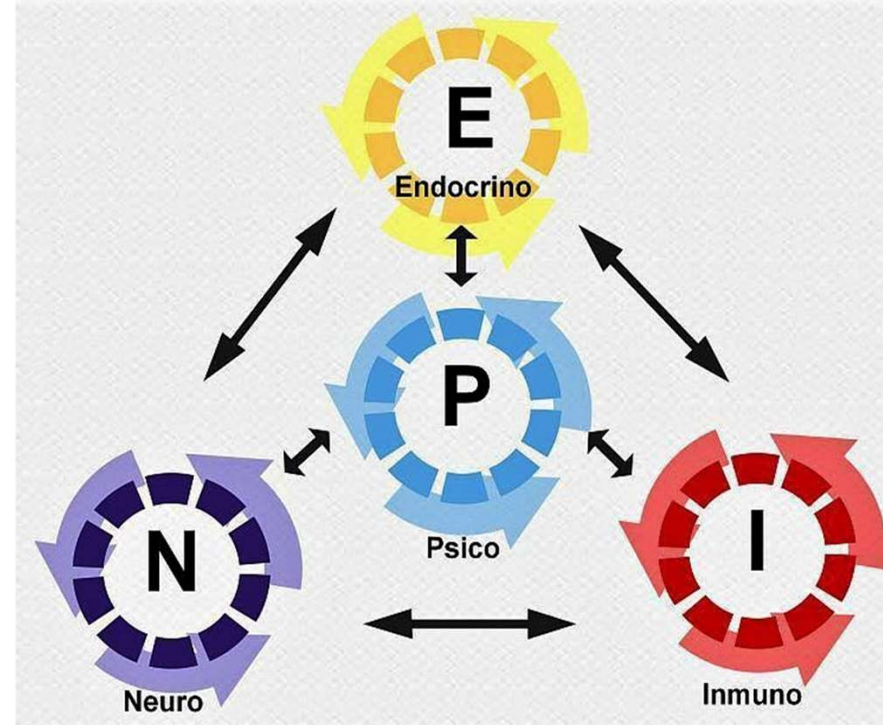
- ▣ Aparato digestivo, comportamiento alimentario
- ▣ Aparato respiratorio
- ▣ Aparato genital
- ▣ Piel: cerebro externo
- ▣ Sistema musculo-esquelético
- ▣ Dependencias



# Formas de manifestación, 2

## 2. Sistemas de control:

- ▣ Sistema Inmunitario
- ▣ Sistema Nervioso
- ▣ Sistema Endocrino
- ▣ Medio interno:
  - Cardiovascular
  - Renal
  - Crecimiento: cáncer



# 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.





La conducta no verbal  
y la importancia de la neurociencia

Doctor,  
¿me está escuchando?



**Mirar**

**Escuchar**





- 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.

# Técnicas corporales

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



# Los Psicocafés de la SEMPYP

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



Muchas gracias  
por vuestra atención

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

@sempyp  