

¿Dónde siento cómo me siento?

Ana Karen Aussenac Campos
Rosa María Trujillo Aguirre
Virginia Campos Cabrera

Recibido: 22 de noviembre 2025.

Aceptado: 17 de diciembre 2025.

Publicado: 01 de enero 2026.

Resumen

Las emociones constituyen respuestas psicofisiológicas transitorias y se componen diferentes dimensiones como: fisiológicas, cognitivas y conductuales. Su función es adaptativa, motivacional y social: permiten enfrentar retos, movilizar la acción y comunicar estados internos. Sin embargo, las narrativas culturales suelen clasificarlas como "buenas" o "malas", lo que conduce a su represión y, en consecuencia, a un impacto negativo en el cuerpo. El organismo refleja las emociones en distintas zonas (cabeza, estómago, piel, corazón) y reconocer estas señales favorece la conciencia emocional. Cuando las emociones no son identificadas ni expresadas, se transforman en fuentes de estrés interno. Este estrés sostenido puede derivar en somatización, manifestándose en dolores crónicos, alteraciones gastrointestinales, cardiovasculares, dermatológicas o del sueño. La relación entre emociones y salud física evidencia la necesidad de atender la salud mental como parte del bienestar integral, por

tanto, la gestión emocional se plantea como una estrategia de autocuidado. No implica controlar o eliminar la emoción, sino nombrarla, aceptarla y responder de manera consciente, utilizándose como información sobre las propias necesidades. Entre las estrategias con respaldo científico destacan: Mindfulness, Reevaluación cognitiva, Flexibilidad emocional; sin embargo, cabe resaltar la existencia de un mayor número de técnicas que resultan beneficiosas para la gestión adecuada de las emociones.

Palabras clave: emociones, gestión emocional, estrés, somatización, autocuidado.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas psicofisiológicas transitorias que surgen ante estímulos internos o externos que todo ser humano experimenta en su día a día, se trata de un proceso complejo y multidimensional que abarca lo fisiológico, psicológico y conductual. Estas respuestas involucran cambios a nivel corporal y cognitivo, es decir, se trata de un proceso integral que prepara al organismo para responder de manera adaptativa al entorno en el que se encuentra.

Las emociones cuentan con una función adaptativa, ya que nos impulsa a generar comportamientos que nos permiten enfrentarnos a un objetivo determinado; motivacional,

ya que prepara al organismo para la ejecución de una conducta determinada; y social, ya que comunica el estado de ánimo e intenciones propias, resolver conflictos y modificar la comunicación que se sostiene con otras personas (González y Bolaños, 2024). Es decir, las emociones nos proporcionan información sobre la situación en la que nos encontramos y nos ayudan a saber cómo reaccionar (Figura 1). Sin embargo, debido a las narrativas que nos han transmitido desde que somos pequeños, tendemos a etiquetar estas reacciones naturales como algo que puede ser malo o bueno, deseable y no deseable, llevándonos a reprimirlas o ignorarlas, lo cual ocasiona que nuestro cuerpo lo resienta.



Figura 1. Emociones humanas. Un grupo de juguetes sobre una mesa (Glaudemans, 2022).

¿Te has preguntado por qué duele el cuerpo después de una situación intensa?

¿Has sentido que el estómago te da vueltas cuando estás nervioso? ¿O tu respiración acelerada cuando tienes miedo? Solemos olvidar que el

cuerpo humano es un sistema completo, por tanto, no podemos aislar un componente y etiquetarlo como algo exclusivamente "mental".

Las emociones, al tener un componente corporal-fisiológico, se pueden manifestar en distintas zonas del cuerpo, siendo las más comunes la cabeza, el estómago, la piel y el corazón. Reconocer estas señales constituye el primer paso para identificar lo que estamos sintiendo, esto favorece una mayor conciencia emocional que nos permite gestionar la emoción de una forma adaptativa y funcional.

¿Pero en qué parte se siente cada emoción? No existe una respuesta absoluta, ya que las experiencias emocionales de cada persona son únicas y resulta difícil generalizar, por ello es necesario que cada persona aprenda a identificar qué emoción se asocia a cada parte de su cuerpo en el momento en que las experimenta.

¿Qué sucede cuando no podemos identificar una emoción?

Cuando las emociones no son reconocidas o expresadas adecuadamente, pueden transformarse en fuentes de estrés. En palabras de Hawkins (2014), "para la mayoría la principal causa de estrés no son los estímulos externos, sino las propias emociones suprimidas", de tal forma que, a pesar de que una persona se encuentre en un entorno

tranquilo, el cuerpo sigue estando sujeto a un estrés interno que puede perjudicar su salud (Figura 2). A largo plazo, esta tensión puede manifestarse en forma de cansancio crónico o síntomas físicos que en un inicio no parecen tener una causa médica aparente. Las emociones influyen directamente en distintos sistemas del cuerpo, como el sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

En este contexto, la somatización aparece como una respuesta del cuerpo ante el estrés causado por el malestar emocional, siendo los más frecuentes dolores crónicos, problemas gastrointestinales, alteraciones cardiovasculares, alteraciones dermatológicas y alteraciones del sueño. Esta relación entre las emociones y la salud física pone de manifiesto la necesidad de atender la salud mental como parte del bienestar integral de todas las personas.

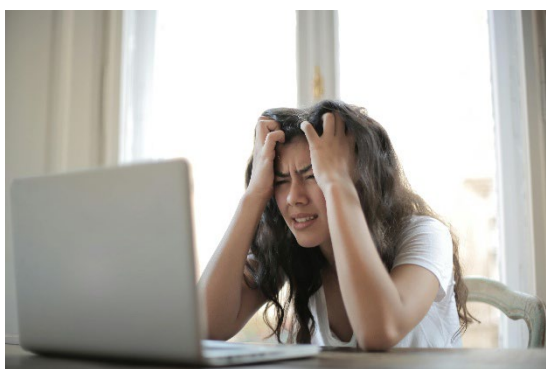


Figura 2. Tensión y estrés. Mujer mostrando frustración (Piacquadio, 2018).

Gestión emocional como estrategia de autocuidado

Entonces, ¿qué tenemos que hacer para evitar llegar a la somatización? Para prevenir la aparición de este fenómeno es importante actuar desde la aparición de una emoción y ponerle un nombre; gestionar una emoción no implica controlarla o eliminarla, sino reconocerla, aceptarla sin usar etiquetas dañinas y responder a ella de manera consciente. De esta forma se podrá utilizar la emoción como una fuente de información valiosa sobre nuestras necesidades y así poder tomar acción en respuesta a ellas.

Además de nombrar la emoción, es importante ajustar su intensidad y dirigirlas a un objetivo, sin importar que este sea pequeño como responder a una pregunta en una conversación o dar un discurso frente a una gran audiencia.

Entre las estrategias con evidencia más comunes para la gestión emocional se encuentran las siguientes (Alkoby et al, 2019; Coffey et al., 2010; Gross, 2025):

1. **Mindfulness:** consiste en observar conscientemente los pensamientos, sensaciones físicas y emociones sin juicios ni intentos de evitarlos, buscando promover la aceptación de las experiencias internas tal como aparecen en el momento en que se viven.
2. **Reevaluación cognitiva:** consiste en reformular el significado de los eventos a los que se enfrenta

para reducir la intensidad de las emociones.

3. **Flexibilidad emocional:**

consiste en reconocer que no existe una estrategia "perfecta", sino que se debe seleccionar y alternar estrategias de regulación en función del contexto y de los estímulos que se presentan en este. Para ello es importante contar con un repertorio amplio de estrategias que te han funcionado para así determinar cuáles te resultan útiles en diferentes momentos y contextos.

El autocuidado emocional implica también fortalecer hábitos cotidianos que promueven el bienestar, como el descanso adecuado, el establecimiento de límites y comunicación de necesidades, la actividad física, una alimentación balanceada y la búsqueda de apoyo cuando este sea necesario. Considerar la gestión emocional como una forma de autocuidado no solo mejora la calidad de vida, sino que actúa como un factor preventivo frente a problemas de salud física y psicológica a largo plazo.

Acerca de los autores

Ana Karen Aussenac Campos

auca3012@gmail.com

Pte. de Lic. en Psicología, UNLA

Primer lugar de octavo semestre en el XV Coloquio de Investigación en Psicología

Participación destacada en el programa "Lectura Científica 2019-2020" del ICTI

Rosa María Trujillo Aguirre

rosa.trujillo@umich.mx

M.C. Rosa María Trujillo Aguirre

Profesora e Investigador de la Facultad de Quimicofarmacobiología, UMSNH

Virginia Campos Cabrera

virginia.campos@umich.mx

Especialidad en Bioquímica Clínica, UNAM

Profesora de asignatura, Facultad de Quimicofarmacobiología, UMSNH

Referencias

Alkoby, A., Pliskin, R., Halperin, E., & Levit-Binnun, N. (2019). An eight-week mindfulness-based stress reduction (MBSR) workshop increases regulatory choice flexibility. *Emotion*, Article e461. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29952613/>

Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235–253. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0033-2>

- González, R., & Bolaños, N. P. (2024). Neurociencia de las emociones: Revisión actualizada. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(2), 4527-4557.
- Gross, J. J. (2025). *Cognitive reappraisal is more effective for regulating emotions than moods*. *Affective Science*, 6, 477–488.
<https://doi.org/10.1007/s42761-025-00310-3>
- Hawkins, D. R. (2014). *Dejar ir. El camino a la liberación*. El Grano de Mostaza Ediciones.
- Glaudemans, J. (2022). Un grupo de juguetes sobre una mesa. <https://unsplash.com/es/fotos/un-grupo-de-juguetes-sobre-una-mesa-6bovWnOmi10>
- Piacquadio, A. (2018). Mujer En Camisa Blanca Mostrando Frustración. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-en-camisa-blanca-mostrando-frustracion-3807738/>