

ÍNDICE

Presentación.....	11
Prólogo.....	13
Introducción.....	15
I. Mirar hacia dentro.....	19
Detenerte para afrontar el estrés.....	20
Detectar pensamientos erróneos o distorsiones cognitivas.....	24
Prestar atención al cuerpo	28
La inteligencia corporal y la consciencia del cuerpo.....	29
El concepto de usar el cuerpo.....	31
Corporeización.....	33
Postura corporal.....	34
Consideremos que somos algo más que un cuerpo físico.....	52
Pensar cómo queremos envejecer.....	54
Somos una amalgama de distintas partes que inter- actúan	55
La dimensión energética del cuerpo	57
Nuestra relación con el dolor.....	72
Relación entre pensamiento y sensación física	73
Detectar puntos de dolor y autotratarse	75

Cuestionarnos sobre el dolor	80
Los diferentes tipos de dolor	83
Afrontar el dolor crónico.....	85
La sensación interna de seguridad.....	99
Recuperar la sensación interna de seguridad (teoría polivagal).....	99
Cambiar nuestro sistema de creencias	103
Tacto y contacto.....	105
Conocer las técnicas psicocorporales	107
Repensemos la calidad de nuestros vínculos sociales	109
Empatía y conexión con el otro.....	110
Estimular el pensamiento creativo a través del arte	121
II. Responsabilizarnos.....	125
A estar bien, se aprende.....	125
Atención y concentración como base de todo aprendizaje	128
Percibir la atención como una sensación	130
Autoconocernos.....	132
Aprender con la experiencia.....	134
Liberarnos de antiguos patrones	139
Aprender a gestionar y equilibrar nuestras emociones	140
Profundizar en el conocimiento de los problemas emocionales.....	142
Consciente e inconsciente	146
Entender el significado de la psicósomática.....	150
Cambiar comportamientos.....	157
¿Por qué nos cuesta tanto cambiar nuestros comportamientos?.....	158
Los límites del autocontrol.....	162

Nuestra percepción de la normalidad.....	164
Camino hacia una medicina integrativa.....	168
Ir hacia una vida íntegra.....	171
Buscar la espiritualidad a través del cuerpo.....	173
 III. Experimenta para sacar tus propias conclusiones	177
El abc, por dónde empezar y cómo continuar.....	177
Iniciar el proceso escuchando las píldoras de salud.....	178
Ejercicio de gestión emocional.....	179
Ayudarse con el <i>coaching</i> de salud	180
Ejercicio de escaneo corporal guiado.....	180
Ejercicios para “usar el cuerpo”.....	183
Ejercicios de respiración.....	183
Ejercicios de interocepción anímica.....	187
Ejercicios de relajación	188
Apuntarse a un curso de atención plena (<i>mindfulness</i>) o de meditación.....	191
Apuntarse a un programa intensivo o retiro.....	192
Empezar a meditar.....	193
Empezar una práctica de yoga.....	195
Ejercicio físico, musculación y estiramientos con plena consciencia	196
Ejercicios de dimensión energética	200
Ejercicio para mejorar el nivel de consciencia	204
 Tócate: detecta puntos de dolor y aprende a autotratarlos	205
Autotratar diferentes puntos implicados en el dolor cervical.....	209
Autotratar diferentes puntos implicados en el dolor lumbar	215

Autotratar diferentes puntos implicados en el dolor de los brazos	222
Autotratar distintos puntos implicados en el dolor de las piernas	225
IV. Bibliografía recomendada	231

PRESENTACIÓN

La vida implica un aprendizaje constante para comprender el mundo y cómo este nos afecta y modifica, al mismo tiempo que nosotros lo modificamos a él.

Habitamos el mundo y habitamos un cuerpo que necesitamos conocer para reconocer esa mediación constante que tiene con el mundo en el que vivimos. Es nuestro interlocutor, y cuanto más afinemos el oído, la sensibilidad y la escucha en general, mucho más aprenderemos de lo que ese cuerpo intenta “decirnos”.

Carme, con este extenso compendio bibliográfico tan bien revisado, ordenado, relacionado e ilustrado, nos invita a detenernos y hacer espacio en este mundo vertiginoso. En cada capítulo encontramos recursos y herramientas, reflexiones y propuestas para aprender a escuchar con atención, a convertir nuestras propias manos en exploradoras íntimas y valientes. Nos invita a este viaje iniciático de exploración y autocuidado para permitir la comunicación interior y exterior, y también con nuestros cuerpos, las primeras casas que habitamos y que debemos cuidar, atender y valorar. Solo así disfrutaremos de una vida más fértil y amable, y podremos sentirnos mejor acompañadas en el paso del tiempo, inexorable, que es crecer y envejecer.

Nunca es tarde para aprender a escuchar nuestro cuerpo, a palparlo y darle lo que necesita: voz propia, descanso, movimiento, alimentación... ¡Nunca es tarde para hacer introspección y ser honestas con nuestras vidas, ya sea a tra-

vés de la palabra, la creación, el movimiento...! Al hacerlo, nos honramos y respetamos, hacemos espacio para descansar y cuidarnos, asumimos responsabilidades y ayudamos al mundo a formar parte de él con mayor equilibrio. Porque si nos sentimos mejor, el mundo, la casa de todos, puede ser un lugar mejor para vivir.

MARTA R. PERIBÁÑEZ

Mediadora artística y arteterapeuta

PRÓLOGO

En la búsqueda del bienestar nos preguntamos: ¿qué es lo que prevalece? ¿Un cuerpo físico con el mínimo de disfunciones posibles? ¿Un estado mental libre y equilibrado con el cosmos? ¿Un hábitat que nos permita ese equilibrio? Seguramente nos daremos cuenta de que formamos parte de un todo y llegaremos a la definición de *salud* como un estado de bienestar físico, psíquico, espiritual y social. Necesitamos que todos estos elementos estén alineados, y es en esto en lo que este libro nos adentra.

La médica y colega en el oficio Carme Mombiedro nos ayuda a despertar la capacidad de autocuidado que todas tenemos, y nos recuerda y profundiza en la importancia de escuchar el cuerpo, mirarlo y tocarlo. Nos guía hacia técnicas básicas como tomar conciencia de la respiración, la observación y la introspección. Es un trabajo de auto-aprendizaje que nos lleva hacia el conocimiento, hacia la prevención, hacia ser conscientes de nuestro cuerpo y del entorno y, en definitiva, a mejorar nuestro camino de vida.

Debemos recuperar la sabiduría en el autocuidado que antes ya teníamos y convertirlo en un hábito diario. Es necesario que las personas seamos protagonistas de nuestro proceso de salud y atención. Este libro propone caminos de redescubrimiento con el cuerpo, entender sus señales antes de que se conviertan en enfermedad, recuperar el conocimiento y el reconocimiento. Todo ello nos ayudaría a no delegar la responsabilidad plena de nuestra salud en

los profesionales y en la estructura social que sostiene el sistema de salud. Su lectura nos ofrece las herramientas para que cada uno descubra su propio camino hacia el mejor bienestar, sin olvidar los vínculos con los demás y la alineación con el cosmos. Todo, desde una visión holística y global.

Formamos parte del medio y debemos ser conscientes de lo que sucede afuera y dentro de nosotros. Sin duda, este libro nos ayudará a realizar cambios en nosotras mismas y a avanzar en los demás ámbitos que configuran la vida.

FRANCINA BARBOSA

Médica de Atención Primaria jubilada
y pionera de la Escuela de Salud
para pacientes en Barcelona

INTRODUCCIÓN

Con este libro, mi propósito es ofrecer recursos a las personas para que lleguen a ser autónomas en la gestión de su salud.

Nuestro sistema sanitario muestra claros signos de colapso, posiblemente porque hasta ahora no se ha llevado a cabo una prevención suficientemente eficaz. Nos encontramos en una situación de emergencia social y nos interesa actuar de forma proactiva para mejorarla.

¿Cómo podemos lograr ser autónomos en la gestión de nuestra salud?

Mediante el autoconocimiento que parte de tres cambios: aprender a mirar hacia dentro, asumir la responsabilidad de nuestros actos y crear nuevos hábitos de vida.

Para mí, las mejores herramientas para practicar la autogestión son escucharse, observarse y aprender a tocar puntos concretos del cuerpo hasta llegar a ese momento en el que “me doy cuenta de que me estoy dando cuenta” de cada uno de los pequeños actos que realizo en cada instante.

El cuerpo nos habla, capta todo lo que ocurre a nuestro alrededor y nos ayuda a encontrar las claves para iniciar el camino del autoconocimiento. Por tanto, no se trata solo de hacer un cambio, sino de permitirnos iniciar una nueva experiencia a partir de acciones tan básicas como la respiración, el movimiento y la escucha.

Mi especialidad (medicina de la actividad física y el deporte) promueve la salud mediante la actividad física. Con el tiempo, he podido constatar que el pequeño acto de hacer un sencillo esfuerzo de manera repetida con la suficiente constancia produce un cambio sustancial. Así es como, al final, acabaremos convirtiéndonos en nuestro propio médico, fisioterapeuta o entrenador.

Con este libro quiero ayudar a establecer un orden de prioridades cuando decidimos empezar a cuidarnos. He recopilado los últimos avances en neurociencia para extraer su abecé y determinar los pasos que debemos seguir para conseguir estar bien. Aprenderás a encontrar el camino más fácil para cuidarte con ejercicios que te permitirán perder el miedo a dar el primer paso, ya sea por desconocimiento o por desconfianza. Poco a poco, sentirás la necesidad de continuar porque tu cuerpo te lo pedirá, y al final serás capaz de sincronizar cuerpo, mente, emociones y también la parte más espiritual o esencial, ya que están estrechamente interrelacionados.

Después de más de treinta y cinco años trabajando como médica, he podido comprobar que las dolencias más banales acaban convirtiéndose en enfermedades por no haber sabido frenar su evolución o actuar desde un buen principio. Al final, he comprendido que los pacientes no necesitan consejos ni tratamientos sofisticados, sino vivir experiencias en su propia piel para conocer el origen de su malestar y cómo ponerle remedio.

Es evidente que la mayoría de médicos no dispone del tiempo suficiente para palpar y dar las explicaciones pertinentes que evitarían que una lesión progrese, y tampoco para que el paciente pueda vivir la experiencia completa de lo que se le está explicando.

Conocer el cuerpo mediante la búsqueda y el autotratamiento de los puntos de dolor, encontrando la intensidad adecuada y saber en qué situaciones se presentan así como observar si están relacionados con algún problema

emocional que no sabemos gestionar, es un método de gran valor que aplico a mis pacientes.

Todo el mundo habla de la importancia de caminar, moverse, hacer estiramientos, etc. Para responsabilizarnos de nuestra salud, debemos añadir a todo ello comer y dormir bien, desarrollar estrategias para afrontar el estrés y tener buenos vínculos sociales. Se trata pues de prestar más atención y poner mucha más consciencia a todas nuestras actividades cotidianas con la finalidad de aprender a estar con nosotros mismos.

Deberíamos preguntarnos cómo queremos vernos dentro de veinte años. Todo dependerá del camino que hayamos escogido: cuánto tiempo habremos dedicado a la higiene de vida, a una alimentación saludable, al ejercicio físico, a la práctica espiritual, a la gestión emocional y a la motivación mental.

Me gustaría compartir mi recorrido profesional así como el de crecimiento personal para dar pautas claras y sencillas avaladas por la ciencia, cuya eficacia he podido comprobar por mí misma. Puedo afirmar que han sido clave para alcanzar, a mis sesenta y cuatro años, un buen estado de salud.

I. MIRAR HACIA DENTRO

Todo empieza por detenernos y comprender la importancia de cuidar nuestra salud física, emocional y mental de manera efectiva, siendo los protagonistas de un proceso que no se detiene. Es algo que debemos integrar en nuestro día a día, como cuando siendo niños, aprendimos a cepillarnos los dientes.

Vivimos en un momento en el que tenemos a nuestra disposición mil terapias y terapeutas que nos pueden ofrecer cómo mejorar en todos los ámbitos, pero al mismo tiempo no sabemos por dónde empezar ni qué elegir y al final acabamos realizando acciones parciales sin tener en cuenta que somos seres con cuerpo y alma. Es necesario pues establecer un orden de prioridades a la hora de contemplar todos los parámetros que afectan a nuestra salud.

Para llegar hasta aquí, debemos detenernos y observar detenidamente la cantidad de pensamientos que nos vienen a la mente desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir. Nos daremos cuenta enseguida de que muchas situaciones las dejamos en *stand by*. Nos acostumbramos a posponer lo que realmente es prioritario, simplemente porque nos resulta más cómodo, sabiendo perfectamente que así no llegaremos a ninguna parte.

Tal vez haya llegado el momento en que seamos capaces de evaluar cómo nos afectan las relaciones personales o cómo nos sentimos en el trabajo. Suele pasar que se nos

hace cuesta arriba. Por eso preferimos autoconvencernos de que no vale la pena siquiera intentarlo. O de que ya lo haremos más adelante. Pero también debemos ser coherentes: ¿qué discurso utilizamos cuando damos consejos a nuestros hijos o a nuestros amigos más cercanos? Porque hablamos de que todos asuman su responsabilidad, ¿verdad? Y de no posponer las cosas, ¿no?

Para ser sinceros con nosotros mismos y con los demás, tenemos un gran aliado, que es nuestro cuerpo. Si lo observamos con atención, siempre nos dará la información adecuada. En el cuerpo es donde se almacenan todas las emociones y frustraciones. Por ejemplo, si tenemos contracturas en las cervicales o en la zona lumbar (algo que ocurre en el 80% de la población), ¿qué hacemos? Corremos al médico o al fisioterapeuta para que nos dé un remedio rápido, o nos automedicamos para taparlo y seguir tirando. Si lo miramos fríamente, eso no tiene nada que ver con un acto de responsabilidad. Esa pequeña o gran contractura nos está informando de que ya es hora de mirar hacia dentro para mejorar nuestro nivel de conciencia y darnos cuenta de que somos una amalgama de distintos cuerpos (físico, energético, psíquico y espiritual) que deben estar en equilibrio.

Una buena estrategia que podemos implementar es cuestionarnos a nosotros mismos y reconocer que aún tenemos muchas cosas por aprender. Para poder establecer unas buenas bases de aprendizaje, nos será muy útil cultivar la atención y la concentración.

Detenerte para afrontar el estrés

En este libro voy a insistir en algo muy sencillo nada más empezar, que es detenernos para “desconectar” de todos los estímulos externos a los que estamos expuestos para poderlos diferenciar de los estímulos internos. Así conseguiremos ser cada día un poco más conscientes de lo que ocurre en el momento presente.

Podemos utilizar la escucha interna dedicando tiempo a percibir, sentir y conectar con nosotros mismos.

No debemos agobiarnos: está todo a nuestro alcance siguiendo una serie de pasos. Llegar a estar bien es algo que se aprende de varias maneras. Por ejemplo, a través de la introspección (mirar hacia dentro) o la relajación. Así es como empezaremos no solo a identificar sino también a hacer frente al estrés, y a gestionar nuestras emociones dejando de esconder la cabeza bajo el ala e ir en piloto automático, repitiendo frases hechas como “voy tirando”, “ahí vamos” o “estoy bastante bien”. Deberíamos ser valientes y revisar nuestro sistema de creencias, al que estamos tan apegados con la excusa de que “yo soy así”.

Estas son las bases reales para llegar a saber cómo somos, cómo nos encontramos y cómo dar los primeros pasos hacia el autoconocimiento. En el templo de Delfos está escrito: “Conócete a ti mismo y conocerás el universo”. Según Sócrates, ser conscientes tanto de lo que sabemos como de lo que no sabemos, es lo que nos permite progresar como seres humanos.

Por otro lado, los médicos quizás deberíamos plantearnos volver a rescatar nuestro juramento hipocrático y profundizar en la tradición, la ética, la moral y el compromiso.

El estilo de vida que elegimos condiciona el ritmo del día a día y determina la manera en que cada uno realiza esos pequeños actos de prevención para llegar a cuidarse. A este proceso me gusta ponerle el nombre de autocuidado. Conocer y comprender lo que nos pasa permite que nos volvamos más conscientes y, por tanto, más responsables.

¿Y para qué? Pues porque aprender cómo funciona nuestro cuerpo nos permite recuperar la autonomía que hemos perdido. Nos hemos vuelto dependientes de nuestros sistemas de salud y ahora no sabemos hacer nada sin que nos lo diga el médico. Más de la mitad de las patologías que presentamos con frecuencia solo requieren un poco de

sentido común o, en otras palabras, un paciente proactivo con buenos hábitos de vida. A esto se le llama prevención.

Según un informe de Cinfa,¹ casi doce millones y medio de españoles sienten que padecen estrés de forma habitual y no saben cómo remediarlo.

El estrés es una enfermedad moderna que se ha infiltrado en nuestra sociedad y que determina nuestro comportamiento. Casi consideramos “normal” estar estresados, sin tener en cuenta las consecuencias del estrés en la salud o cómo modifica nuestros hábitos y la forma en que nos relacionamos.

A menudo, estamos sometidos a preocupaciones, pensamientos negativos, responsabilidades, presiones, sobrecarga y problemas que nos impone la vida o que nosotros mismos nos imponemos. Utilizando una expresión coloquial, es como si fuéramos con el “piloto automático” puesto.

Nos resulta fácil ver los efectos del estrés en los demás y, en cambio, nos cuesta mucho reconocer los signos que quedan grabados en nuestro cuerpo: contracturas cervicales, lumbares, en los brazos y las piernas, cambios en nuestra postura corporal, etc.

El estrés hace referencia al conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, produciendo una alteración de los procesos homeostáticos que dependen del sistema nervioso autónomo (SNA), el cual controla las acciones involuntarias, como por ejemplo el ritmo cardíaco. La mente analítica está siempre analizando, y está claro que la necesitamos, pero cuando aparece el estrés nos volvemos excesivamente analíticos,

1. Informe Cinfa. Dossier de prensa 2017 VII estudio cinfasalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”. <<https://cinfasalud.cinfa.com/estudio-cinfasalud-estres>> [Consulta: 23 de marzo de 2024].

nos convertimos en adictos a nuestros propios pensamientos, y es ahí cuando las hormonas del estrés frenan el crecimiento de las neuronas, gastando mucha más energía y apagando el sistema inmunitario.

Síntomas ligados al estrés:

- Pérdida del apetito y disminución de la secreción de ácido clorhídrico en el estómago.
- Alteración del patrón del sueño.
- Aumento de la irritabilidad y de la insatisfacción laboral.
- Disminución de la atención y de la capacidad de concentración.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Comportamientos agresivos y malas relaciones interpersonales.
- Abuso de tóxicos.
- Disminución de la libido.
- Aumento de glucocorticoides (neurotóxicos), que reducen los receptores de serotonina y provocan un incremento de la ansiedad y el miedo.

La mayoría de nosotros, ante una situación de estrés, reaccionamos con mecanismos de huida (no afrontar lo que ya hemos decidido), de procrastinación (posponer tareas importantes y dedicar tiempo a otras que no lo son) o incluso con parálisis (no hacer nada). Como dice el Dr. Daniel Sidelski:² “Se trata de pasar de ser víctimas a ser protagonistas de nuestra vida”.

Si aprendemos a detectar el estrés, podremos gestionarlo y evitar que se vuelva crónico, ya que suele ser la causa de muchas afecciones comunes, como la depresión, las enfermedades autoinmunes o degenerativas. Esto es

2. SIDELSKI, Daniel. *Estrés y coaching profundo. Para pasar de víctima a protagonista. Integrando medicina, psicoterapia y coaching mediante el modelo de Ken Wilber*. Lumen, 2009.

lo que más nos ayudará a disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

El estrés crónico se alimenta del miedo, y el miedo crónico origina distorsiones del pensamiento que cambian nuestra forma de enfocar la vida.

Las distorsiones cognitivas son pensamientos erróneos o formas de pensar irracionales que damos por ciertas y que nos hacen reaccionar y actuar de forma inadecuada. Por ejemplo, cuando nos cruzamos con alguien que conocemos y no nos saluda, no necesariamente significa que nos ignore, puede que no nos haya visto. Sin embargo, nos aferramos a la idea de que “no ha querido saludarme”, como si fuera la única explicación posible.

Detectar pensamientos erróneos o distorsiones cognitivas

Las distorsiones más frecuentes son:³

- *La exigencia de perfeccionismo sobre cómo debe ser uno mismo o cómo deben ser los demás.* Cuando una persona es demasiado exigente consigo misma, cae fácilmente en la autocrítica. Son esquemas mentales del tipo: “no puedo cometer errores”, “tengo que caerle bien a todo el mundo”, “quiero ser la mujer/madre/hija perfecta...”.

Cuando las exigencias se enfocan hacia los demás, aparecen sentimientos de rabia, indignación o agresividad. Pensamos que “la gente no es comprensiva” o que “todo es injusto”.

La hiperexigencia hace que nuestras expectativas se salgan de control y, por tanto, que actuemos de forma exagerada. Para combatirla, conviene cambiar el “debería” por “me gustaría” o “preferiría”.

3. ARREDONDO, Nora; ÁLVAREZ VARGAS, Cristina; LÓPEZ BUSTAMANTE, Piedad; POSADA GÓMEZ, Sara (2005). “Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada”. *Informes Psicológicos*, 7, 123-136. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229739>>.

© del texto: Carme Mombiedro de Castellarnau, 2025
© de las ilustraciones del interior: Marcel Llovera Mombiedro, 2025
© de los prólogos: Marta R. Peribáñez - Francina Barbosa, 2025
© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2025
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)
www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com
Primera edición: noviembre de 2025
ISBN: 978-84-19884-93-0
DL: L 759-2025
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL
www.bobala.cat

Printed in Spain

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.