

Inma Borrego

@inmabosaluddigestiva

Lo que tu mente calla, tu intestino lo grita

**Descubre cómo las emociones silenciadas
impactan en tu salud digestiva**



zenith

Inma Borrego
@inmabosaluddigestiva

**Lo que
tu mente calla,
tu intestino
lo grita**

Descubre cómo las emociones silenciadas
impactan en tu salud digestiva

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

Los contenidos ofrecidos en el sitio web accesible a través del código QR que incluye este libro se ofrecen sin ningún tipo de garantía sobre su exactitud. Estos contenidos podrían estar incompletos o ser incorrectos, así como ser retirados o modificados en cualquier momento sin previo aviso por parte del titular del sitio web o por terceros.

Editorial Planeta no tiene el control sobre los contenidos accesibles a través del código QR ni sobre la naturaleza del sitio web y declina toda responsabilidad por los posibles errores o modificaciones que se pudieran producir en dichos contenidos.

El sitio web accesible a través del Código QR puede, asimismo, tener políticas y términos de privacidad que están fuera del control de Editorial Planeta. Asegúrese de consultar las Políticas de Privacidad del sitio web, así como sus Términos de uso, antes de realizar cualquier transacción o de facilitar cualquier tipo de información.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: junio de 2025

© Inmaculada Borrego, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© de la maquetación interior, sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, freepik.es

Dépósito legal: B. 959-2025

ISBN: 978-84-08-30374-9

Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

Introducción	11
La voz detrás del libro: una historia personal con colitis ulcerosa	12
La influencia de las emociones en la salud digestiva y viceversa	14
El estrés crónico y los problemas gastrointestinales	15
 PRIMERA PARTE. DE QUÉ SE QUEJA TU INTESTINO	 19
1. Más allá de la biología: conoce al «malo» de la película y haz las paces con él	21
No todo el estrés es negativo: descubre el que realmente te enferma	23
El estrés crónico no está solo en tu cabeza, ¡y tu intestino lo sabe! ...	24
Tu mente inconsciente, un almacén de experiencias que genera estrés sin que tú lo sepas	32
Cómo tu infancia y tu familia influyen en tu bienestar emocional...	36
Cuando el trabajo te pasa factura y tu digestión sufre las consecuencias	48
El orden en tu vida y en tu intestino van de la mano	52
Atender tus emociones es el primer paso para mejorar tu salud digestiva	59
Rompe el círculo vicioso poco a poco, no a martillazos	60

2. Eres lo que comes 65

La microbiota, el aliado que cuida tu salud digestiva ¡y la de todo el cuerpo!	66
Cómo funciona la digestión	70
La microbiota: tu mejor amiga... hasta que se descontrola y deja de protegerte	75
El peligro de las intolerancias y alergias alimentarias: restricciones y trastornos de la conducta alimentaria (TCA)	84
¿Tu forma de comer está provocando inflamación y dañando tu intestino?	92

SEGUNDA PARTE. LOS HÁBITOS DIGESTIVOS QUE TU INTESTINO NECESITA PARA FUNCIONAR BIEN 101

3. Los secretos de una buena alimentación 103

¿Por qué no es tan buena idea comer «perfecto»?	103
Cómo debería ser tu alimentación para sentirte realmente bien.....	106
Los grupos de alimentos y su origen.....	108
Lo ecológico y de temporada es más que una moda.....	137
El poder natural de las hierbas para tu intestino.....	139
Remedios naturales.....	142
Cómo dar vacaciones a tu aparato digestivo (sin pasar hambre).....	149
El ayuno intermitente y la alimentación antiinflamatoria	151

4. Entrena a tu sistema nervioso para cuidar tu intestino 154

El sistema nervioso: nuestro centro de mando	154
Los beneficios del cortisol... y sus graves consecuencias.....	159
El nervio vago: el puente que une intestino y cerebro.....	161
Hábitos para calmar tu sistema nervioso y mejorar tu digestión.....	162

5. Cuídate con los cinco sentidos: más allá de la comida 170

Saborea	170
---------------	-----

Mira	188
Escucha.....	196
Toca.....	205
Huele	215
 TERCERA PARTE. 28 DÍAS PARA TRANSFORMAR TU DIGESTIÓN (sin agobios)	 225
6. Guía práctica para mejorar tus problemas digestivos	227
¿En qué consiste el plan de 28 días y para qué sirve?	227
Cómo integrar los nuevos hábitos y no morir en el intento	232
Estrategias sencillas para lograr cambios reales.....	237
Transforma tu digestión en 28 días: tu plan paso a paso	240
Qué hacer cuando hay recaídas y tu intestino no responde.....	258
Mantén tu digestión a punto a largo plazo	259
 Epílogo	 263
Decálogo para una transformación digestiva real y duradera	264
 Agradecimientos	 267
Para saber más	271
Bibliografía	273





1

MÁS ALLÁ DE LA BIOLOGÍA: CONOCE AL «MALO» DE LA PELÍCULA Y HAZ LAS PACES CON ÉL

Habían pasado dos años desde que me diagnosticaron colitis ulcerosa y había cumplido la promesa que me había hecho a mí misma: esa enfermedad no me iba a limitar; no estaba dispuesta a que fuese, como me había dicho el médico, una losa de por vida. En esos dos años había aprendido a conocerme y a cuidarme aún más. Sin embargo, empecé a tener problemas digestivos de nuevo. Esta vez no asociaba mis síntomas a la enfermedad, pero no me encontraba bien: tenía ardor, me repetía la comida, se me hinchaba la barriga y las digestiones se me hacían muy pesadas. No entendía nada. Me cuidaba en todos los aspectos. ¿Qué me estaba ocurriendo?

Acudí a la consulta de Mame, una amiga experta en PNI que tiene una forma de abordar a los pacientes similar a la mía, integral, pero con una mirada más objetiva de la que yo pudiera tener conmigo misma. Tras contarle detenidamente cómo me sentía y cómo era mi día a día desde que me levantaba hasta que me acostaba, me lanzó una pregunta que me sacudió muchísimo: «¿Tú en qué momento del día paras». Me di cuenta de que mi día transcurría en un torbellino de actividades constantes, sin permitirme un instante para detenerme y simplemente estar. Esto facilitó que pudiéramos tirar del hilo. A pesar de esta constante actividad, mi vida había entrado en una etapa más tranquila, tanto en lo profesional como en lo personal. Sin embargo, lo que me desconcertaba era que aún sentía una sensación de insatisfacción residual, cuyo origen desconocía y que me generaba estrés.

Ante esto, Mame me aconsejó que fuese a la consulta de una terapeuta para indagar en mi inconsciente. Acudí a Irene, psicoterapeuta experta en

constelaciones familiares, y en cuanto empezamos a trabajar para sacar a la luz el inconsciente, vi claramente el origen de mi estado. En todos los trabajos que hice salía mi madre biológica. A los seis días de nacer, ya estaba en los brazos de mis padres, que desde niña me habían dicho que era adoptada y que si algún día sentía que necesitaba respuestas, contara con ellos. Yo, a pesar de que siempre había hablado con naturalidad de la adopción, nunca había querido saber nada de mis raíces biológicas, hasta que, gracias al trabajo con Irene, vi la necesidad de abrir esa puerta que siempre me había negado a ver. Aprendí que el hilo que nos une a nuestro pasado no se rompe ni desaparece simplemente por no pensar en él.

Con su nombre y las redes sociales, no me fue difícil encontrarla. En febrero de 2022 comenzamos a conversar por teléfono y en mayo, muy cerca de mi cumpleaños, el día 12, nos conocimos. Me impactó. Ella estaba en *shock* también, pues era un capítulo de su vida que había cerrado. Fue un encuentro muy bonito. Yo estaba preparada para el rechazo. Lo hubiese entendido. Sin embargo, me acogió y me abrió las puertas de su casa y su familia. A partir de ahí sentí una paz que nunca había sentido y con ella mis problemas digestivos desaparecieron.

El hilo que nos une a nuestro pasado no se rompe ni desaparece simplemente por no pensar en él.

Cuento mi historia porque todo lo que viví física y emocionalmente es extrapolable a cualquier persona, aunque cada una cargue con su mochila. Y de eso trata este capítulo: una insatisfacción inconsciente tiene un enorme poder y genera mucho estrés, aunque lleves una vida aparentemente tranquila. El estrés no solo está en la cabeza, sino que provoca problemas físicos ¡y muy reales!

No debería ocurrir, pero desgraciadamente sucede que nos diagnostiquen una enfermedad digestiva y se escriba en el informe que se recomienda gestionar el estrés. No es así. No nos podemos quedar en eso. Por un lado, hay un problema físico que debe ser tratado; por otro, la gestión del estrés va mucho más allá de decirle a alguien que no se estrese. Tampoco el estrés es siempre negativo. Es importante conocerlo para identificar si nos está enfermando o no. Debemos observarnos e ir más allá de lo que vemos aparentemente.

No todo el estrés es negativo: descubre el que realmente te enferma

El estrés bueno es aquel que nos permite adaptarnos a las situaciones nuevas y desafiantes que se nos presentan en la vida. El estrés bueno nos hace sentir vivos, nos impulsa, nos beneficia y nos mejora. El estrés bueno es el que nos ayuda a crecer y a aprender. El estrés malo es aquel que nos sobrepasa y nos desborda, que nos hace sentir enfermos, que nos frena, que nos perjudica y que nos deteriora. El estrés malo es el que nos daña y nos enferma. El estrés malo es el que nos hace sufrir y nos hace infelices.

BIENVENIDO AL ESTRÉS, SONIA LUPIEN

Antes de tachar al estrés como enemigo número uno, debemos reconocer sus beneficios, que son muchos. El estrés nos ayuda. Lo necesitamos. Nuestro cuerpo está diseñado para que lo sintamos y respondamos de alguna manera a su señal en momentos puntuales. El estrés agudo es beneficioso siempre que suponga una reacción moderada y controlada y haya una recuperación. Un pico de estrés positivo es, por ejemplo, el ejercicio físico, el frío o el ayuno controlado. El problema es que nuestro cuerpo está preparado para el estrés físico, pero no para el mental, y menos aún de forma repetida. Si el estrés es crónico y se mantiene activo durante mucho tiempo, altera la función del organismo.

Cómo creemos que funciona el sistema nervioso cuando está regulado...



Cómo funciona realmente...

Cuando está regulado, puede entrar y salir de situaciones de estrés sin dejar de ser capaz de volver a la «línea de base» con facilidad



¿Qué factores pueden causar estrés negativo y crónico?

Puede tratarse de factores internos como el miedo al cambio o a las altas expectativas de tu padre, de tu jefe o de ti mismo; la falta de control de la situación; el perfeccionismo constante; los traumas, las frustraciones o el diálogo interno negativo.

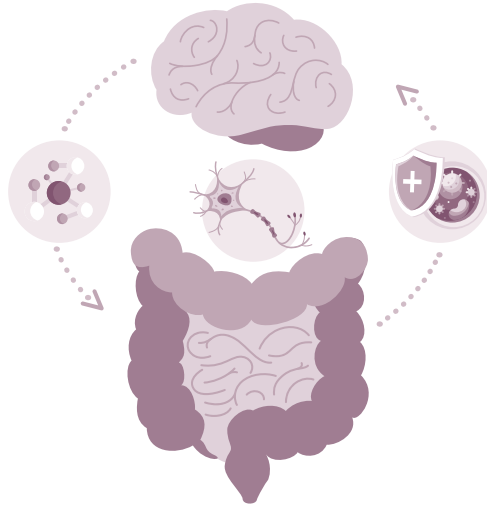
También influye negativamente el ruido mental, es decir, ese conjunto de pensamientos, preocupaciones, distracciones y emociones que ocupan nuestra mente de forma desordenada y constante, y nos impiden concentrarnos, relajarnos y disfrutar del momento presente. En muchas ocasiones, la trampa está en que, aparentemente, puede que tengamos una vida muy tranquila, pero estos factores pueden estar provocando estrés de forma silenciosa, y mucho, sin que lo sepamos.

Y en cuanto a los factores externos, pueden ir desde un cambio importante en cualquier área de nuestra vida (como una mudanza, una ruptura, la muerte de un familiar, una enfermedad o una lesión) hasta un ambiente tóxico con amigos o compañeros, problemas de dinero o situaciones de presión en el trabajo. La velocidad a la que se mueve el mundo también nos afecta muy negativamente, ya que aumenta en nuestra mente el ruido mental, al estar más expuestos, estimulados, informados o conectados, y nos impide filtrar, procesar o asimilar. La vida moderna, tan acelerada e hiperproductiva, sumado al no parar por la autoexigencia, nos enferma y, además, nos vuelve más impacientes, impulsivos o reactivos.

El estrés crónico no está solo en tu cabeza, ¡y tu intestino lo sabe!

Recuerdo el caso de una paciente de cuarenta años, madre soltera de dos hijos adolescentes y rebeldes, que trabajaba mucho fuera y dentro de casa. Empezó a tener problemas digestivos (náuseas, vómitos, ardor, reflujo y pérdida de peso) y contactó conmigo preocupada porque creía que tenía una infección. Ante su situación vital, planteamos una serie de cambios. Empezó a ir a una psicóloga, ganó confianza, cambió de trabajo, consiguió más tiempo para ella y esto provocó, a su vez, una espiral positiva desde la que fueron mucho más fáciles los cambios sucesivos. Seis meses después, sus problemas digestivos habían mejorado notablemente.

Como ves, el estrés crónico no solo afecta a nivel mental, sino que también enferma físicamente. El intestino es el primer órgano que lo sufre, y tarde o temprano te lo hará saber. Para entender por qué afecta tanto, imagina tres carreteras bidireccionales que comunican intestino y cerebro:



- **La primera es la carretera del nervio vago.** Este es el único nervio que conecta anatómicamente el cerebro con el intestino.
- **La segunda es la carretera de los vasos sanguíneos.** A través de hormonas y neurotransmisores como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol (conocido como la hormona del estrés y del que hablaré a fondo en el capítulo cuatro) se aporta energía rápida para hacer frente a las demandas externas.
- **La tercera es la carretera del sistema inmunitario.** Además de tener receptores propios del tejido nervioso, informa al cerebro, a través de mensajeros como las citoquinas proinflamatorias, de que se está produciendo una inflamación en el intestino. Cuando comemos, el intestino se inflama un poco; el sistema inmunitario se prepara, se inflama y se pone en alerta por si algún patógeno no deseado quiere entrar. El problema es cuando se produce una mayor inflamación porque no hay suficientes secreciones, cuando hay un desequilibrio en la microbiota intestinal o cuando no se digieren bien los alimentos. Entonces llegan más citoquinas al cerebro y este se inflama más. Por eso se dice que un problema a nivel del intestino afecta a nivel cerebral, mental y emocional. A mayor inflamación en el intestino,

mayor inflamación en el cerebro, lo que afecta directamente a cómo nos sentimos, tomamos decisiones y gestionamos nuestras emociones.

El sistema inmunitario y la microbiota intestinal se encuentran en estrecho contacto a través de la barrera intestinal. La microbiota, al ser la primera en interactuar con lo que comemos, actúa como una especie de sensor que informa al sistema inmunitario mediante señales químicas. Por eso se la considera nuestra primera barrera de defensa.

Y por este mismo motivo, para regular la microbiota intestinal también es necesario regular el cerebro: ambos están profundamente conectados.

Carreteras del eje intestino-cerebro

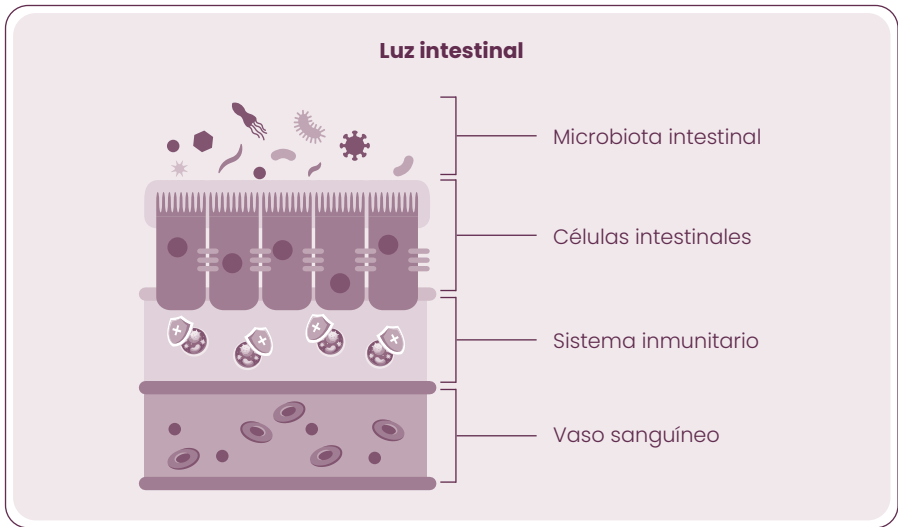
- **Carretera 1:** nervio vago
- **Carretera 2:** vasos sanguíneos
- **Carretera 3:** sistema inmunitario

El eje intestino-cerebro es, en definitiva, una compleja red de comunicación bidireccional que conecta el intestino y el cerebro a través del nervio vago y otras vías nerviosas, hormonales e inmunológicas. Cuando el eje intestino-cerebro se encuentra en desequilibrio, se pueden manifestar problemas digestivos como los siguientes:

- Síndrome del intestino irritable (SII)
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII)
- Reflujo gastroesofágico (ERGE)
- Dificultad con la digestión
- Estreñimiento
- Diarrea

Cómo se organiza el intestino

A mayor inflamación del intestino, mayor inflamación del cerebro, lo que afectará a cómo nos sentimos, a nuestras decisiones y a nuestra gestión emocional. Por eso se dice que un problema a nivel del intestino afecta a nivel cerebral, mental y emocional.



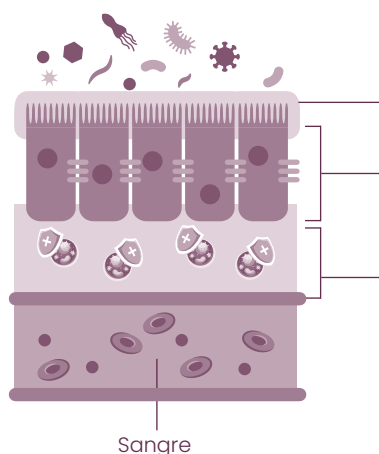
Así afecta el estrés a tu cuerpo

Como ves, el estrés crónico y las emociones suponen una enorme carga más allá de nuestra mente, con importantes repercusiones en todo el cuerpo. Estas son algunas de sus consecuencias a nivel digestivo, inmunológico y microbiano:

- **El estrés activa la alarma del cuerpo.** Cuando hay peligro, se liberan en el torrente sanguíneo hormonas como la adrenalina y el cortisol, que se preparan para la respuesta de lucha o huida. Pero si se mantienen elevadas durante mucho tiempo, tienen consecuencias perjudiciales.
- **Trastoca la comunicación entre la microbiota intestinal y el sistema nervioso central.** El modo alarma del cerebro afecta a los mensajeros que intervienen en el eje intestino-cerebro y se altera así el estado de ánimo, el humor, el comportamiento, el aprendizaje y la memoria. A largo plazo conlleva ansiedad, depresión, insomnio, dificultad para concentrarse, falta de memoria, dolor de cabeza, fatiga, nubosidad mental y distraimiento.
- **Altera la barrera intestinal** (la capa de células y moco que protege el intestino de las sustancias nocivas) y puede provocar una mayor permeabilidad intestinal, que es la capacidad del intestino de dejar pasar unas sustancias u otras al torrente sanguíneo. Imagina el intestino como una malla que filtra lo que comemos y bebemos. La malla tiene unos poros

muy pequeños que solo dejan pasar los nutrientes que necesitamos e impide que pasen sustancias que nos pueden hacer daño, como algunas bacterias, virus, toxinas y restos de comida no digerida. Estas sustancias se eliminan por las heces. Sin embargo, a veces la malla queda dañada y los poros se agrandan. Esto puede ocurrir por diferentes motivos, como una mala alimentación, el estrés crónico, el consumo de alcohol, el gluten en algunos casos, el uso de medicamentos o una alteración de la microbiota intestinal.

Barrera intestinal sana / no sana

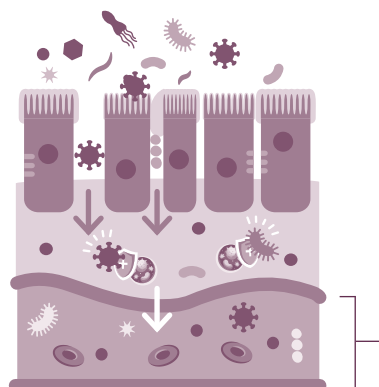


Se compone de tres capas (Zhou y Zhong, 2017):

Capa mucosa: actúa como un muro que evita la adherencia bacteriana.

Células epiteliales intestinales: regulan el transporte del agua y de los nutrientes a los tejidos del huésped.

Capa interior (lámina propia) con las células inmunitarias: distingue entre agentes patógenos y microorganismos comensales y organiza la respuesta inmunitaria adecuada contra agentes patógenos y antígenos.



Por consiguiente, compuestos alimenticios o microbianos, o microbios que normalmente solo se encuentran en el lumen intestinal podrían acabar en la sangre y desencadenar una reacción inmunitaria inadecuada y una inflamación temporal (Ulluwishewa *et al*, 2011).

Fuente: Gut Microbiota for Health.



Cuando la malla se vuelve más permeable, deja pasar sustancias que no deberían entrar en el cuerpo que pueden causar inflamación, alergias, intolerancias, infecciones, trastornos digestivos y otras enfermedades. A este problema se le llama «síndrome del intestino permeable» o «hipermeabilidad intestinal». Un estudio de 2021 mostró que la microbiota intestinal puede modular la actividad de las neuronas entéricas, que son las células nerviosas que controlan la función intestinal. El estudio reveló que las bacterias intestinales pueden producir neurotransmisores y metabolitos que afectan a la excitabilidad y la plasticidad de las neuronas entéricas, lo que a su vez puede influir en la motilidad, la secreción y la sensibilidad intestinal. El estudio también sugirió que las neuronas entéricas pueden enviar señales al cerebro a través del nervio vago, que es uno de los canales de comunicación entre el intestino y el cerebro.

- **Afecta a la composición y a la diversidad de la microbiota.** Reduce el número y la variedad de bacterias, y aumenta las patógenas, que es lo que se conoce como «disbiosis intestinal», o desequilibrio entre los microorganismos presentes en el intestino. Esta disminución de las bacterias beneficiosas y el aumento de las patógenas puede, por ejemplo, llevar a desarrollar intolerancias, el síndrome del intestino irritable o la enfermedad inflamatoria intestinal.
- **Potencia el dolor, al aumentar en el cerebro la concentración de hormona liberadora de corticotropina, que activa el eje del estrés (eje hipotalámico-hipofisario-adrenal o HPA).** Este eje es un importante sistema neuroendocrino que controla las reacciones al estrés y regula muchos procesos corporales, como la digestión, el sistema inmunitario, el estado de ánimo y las emociones, la sexualidad y el almacenamiento y gasto de energía. También altera la motilidad, la inflamación y la sensación de dolor, al reducir la cantidad de neurotransmisores como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico (GABA) y el glutamato.
- **Debilita el sistema inmunitario.** Disminuye la producción y la actividad de los glóbulos blancos, que son las células encargadas de reconocer y eliminar a los agentes extraños. También aumenta la producción de cortisol, una hormona que, de forma temporal, inhibe la respuesta inmunitaria. Esto hace que el cuerpo sea más vulnerable a infecciones, enfermedades autoinmunitarias e incluso cáncer.

El cuerpo está diseñado para que la función cerebral siempre tenga energía disponible, ya que el cerebro es lo más importante del cuerpo. Cuando el cerebro está tranquilo, sin estrés y en calma, el cortisol también está bajo, lo que permite que la energía se reparta. El problema viene cuando estamos todo el día en la mente y con demasiada carga mental. Esto hace que el cortisol esté alto durante todo el día, lo cual provoca el agotamiento de las reservas energéticas del cuerpo y que el cerebro cada vez reciba menos energía. En esta situación, en la que el cortisol está constantemente por las nubes, el sistema inmunitario ya no sabe qué órdenes seguir y empieza a demandar energía para seguir aumentando su actividad y seguir inflamando, con lo cual no tienes tiempo de nada, te estresas y encima tu propio cuerpo te empieza a robar la poca energía que te va quedando para inflamar e inflamar. De ahí que la inflamación crónica sea tan costosa para el cuerpo.

Ojalá la gente supiera que la salud mental también es salud física:

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| → Dolor de cabeza | → Calambres |
| → Mareo | → Gases |
| → Fatiga | → Diarrea |
| → Malestar estomacal | → No está solo en tu cabeza |

Ya conoces las serias consecuencias que puede tener el estrés crónico en tu organismo, pero ¿eres realmente consciente del estrés que tienes? Te invito a hacer esta sencilla escala de estrés percibido para conocerte mejor y así ¡cuidarte mejor!

La escala PSS es un instrumento de autoevaluación que determina el nivel de estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0 = 4; 1 = 3; 2 = 2; 3 = 1, y 4 = 0) y sumando entonces los 14 ítems. Según la puntuación directa obtenida, una mayor puntuación corresponde a un mayor nivel de estrés percibido.

Existe una versión corta, la PSS-10, que se basa en un grupo de ítems de la versión PSS completa. La puntuación de la PSS-10 se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 6, 7, 8, y 9, y sumando los 10 ítems (1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 14).



Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS*)

Indica con una X cómo te has sentido o cómo has pensado en cada situación.

Nunca=0/**Casí nunca**=1/**De vez en cuando**=2/**A menudo**=3/**Muy a menudo**=4.

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has visto afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has gestionado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro de tu capacidad para gestionar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que lo tenías todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Tu mente inconsciente, un almacén de experiencias que genera estrés sin que tú lo sepas

El inconsciente insiste, se repite y casi tira la puerta abajo con tal de hacerse oír. La única manera que tienes de oírlo, de invitarlo a pasar, es dejar de echarle cosas encima (que suelen ser tus propias ideas) y, en vez de ello, escuchar lo impronunciable, que está en todas partes, en el habla, en las representaciones, en los sueños y en el cuerpo.

ANNIE ROGERS

No somos, ni mucho menos, esos seres racionales y libres que creemos ser. El inconsciente representa el 95 por ciento de nuestra actividad mental, mientras que la mente inconsciente solo el 5 por ciento. El inconsciente, por lo tanto, determina la mayor parte de nuestras decisiones. A menudo tenemos las decisiones tomadas mucho antes de que nosotros seamos conscientes.

Cuando hay traumas o procesos emocionales no resueltos, la mente inconsciente consume una gran cantidad de energía. Este alto consumo energético puede reflejarse a nivel físico, como problemas digestivos y trastornos tiroideos, porque la energía que normalmente se destinaría a funciones vitales, como las

secreciones digestivas, se ve comprometida. Como resultado, se produce un déficit energético que afecta al funcionamiento general del cuerpo. Además, esta situación es una fuente de estrés e insatisfacción. Por ello, es fundamental conocer y gestionar nuestra mente inconsciente, no solo para mejorar nuestra salud digestiva, sino también para fomentar nuestro bienestar general.

Qué es la mente inconsciente

El sistema nervioso central, especialmente el cerebro, es responsable de generar la mente. Digamos que el sistema nervioso central, especialmente el cerebro, es la base biológica de nuestra mente y de los procesos mentales, es decir, de todo lo que pensamos, sentimos y percibimos. No es que la mente exista aparte del cerebro, sino que surge de su actividad. Gracias a esto, podemos percibir, pensar, sentir y actuar, es decir, que podemos tomar decisiones, interpretar lo que nos rodea y experimentar emociones. Además, nuestra mente tiene dos partes: una consciente, que es la que usamos para razonar y tomar decisiones, y otra inconsciente, que procesa información sin que nos demos cuenta y regula muchas funciones de nuestro cuerpo de forma automática. A la primera, que nos permite tener conocimientos de nosotros y de nuestro entorno, podemos acceder directamente y podemos controlarla. Sin embargo, la mente inconsciente no podemos controlarla, ni podemos acceder directamente a ella, pero influye igualmente en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Funciona como un gran archivo en el que guardamos todo lo que vamos viviendo y no hemos podido procesar ni resolver, y todo eso puede afectarnos sin que nos demos cuenta.

La mente inconsciente sería como un iceberg del que solo vemos la punta. En su mayor parte permanece sumergido bajo la superficie, albergando nuestros recuerdos más profundos, creencias, deseos, miedos y traumas. Esta mente se activa cuando nos enfrentamos a situaciones similares que evocan esos recuerdos profundos, lo cual provoca una respuesta de estrés. Algunos ejemplos de cómo esta mente inconsciente surge sin que nos demos cuenta son los lapsus u olvidos temporales que nos impiden recordar cosas y que pueden estar relacionadas con algún trauma inconsciente; también los sueños, que reflejan nuestros deseos, miedos, conflictos y problemas inconscientes; las fobias o los miedos irracionales y excesivos; las adicciones, esas conductas compulsivas que nos hacen depender de una sustancia, una persona o una actividad (normalmente, detrás de las adicciones hay algún vacío, dolor, culpa o insatisfacción inconsciente sin resolver), y también los

actos fallidos, los errores involuntarios que cometemos al hablar, escribir o actuar que revelan nuestros pensamientos y deseos más inconscientes.

La mente inconsciente, como ves, maneja mucha más información de la que puede reconocer la mente consciente. Se trata de información que escapa a la lógica y da lugar, por ejemplo, a la intuición, una forma de conocimiento rápido y eficaz que nos ayuda a tomar decisiones y a resolver problemas, pero a la que a menudo no escuchamos, ya que está tapada por nuestros miedos. Esta intuición puede influir, por un lado, en nuestras emociones, generándose confianza, seguridad, alegría o sorpresa; por otro lado, puede influir en nuestra salud, orientándonos hacia lo que nos beneficia o nos perjudica.

La mente inconsciente es mucho más rápida, potente y creativa que la consciente. Sin embargo, también es más irracional, conflictiva y limitante. De ahí la importancia de gestionar directamente el inconsciente para que podamos aprovecharlo y evitar sus trampas.

Cómo se forma la mente inconsciente

La mente inconsciente se forma en el momento en que estamos preparados para percibir, procesar y responder a estímulos externos como sonidos, imágenes, olores, sabores y sensaciones. Y esto pasa desde antes de nacer, cuando estamos en la barriga de nuestra madre. De ahí que todo lo que le pase a nuestra madre durante el embarazo nos afecte a nosotros y a nuestra mente inconsciente. Esto se ve claramente en mi caso, como contaba antes. Yo había puesto mi temporizador para mi vida cuando llegué con mis padres adoptivos, como si todo lo anterior no hubiera existido o no tuviera importancia. Pero, en realidad, mi historia antes de ellos sí había influido en mí, aunque durante mucho tiempo lo ignoré. Mi mente inconsciente ya se había empezado a formar.

La formación del inconsciente continúa durante la etapa más vulnerable, la infancia, en la que el bebé interactúa con el entorno, pero sobre todo con su figura de apego: progenitores, madres y padres adoptivos, abuelos, maestros o esas personas que le brindan cuidado, protección y afecto. En estos primeros años aprendemos de nuestras figuras de crianza quiénes somos, cómo somos, qué merecemos, qué lugar ocupamos en el mundo y qué podemos esperar de él, cómo relacionarnos con los demás, cuáles son los códigos de valores y las creencias, cuáles son los modos de comportarse, etc.

Está demostrado que el apego influye significativamente en el desarrollo de las personas. John Bowlby analizó cómo los bebés, debido a su absoluta dependencia, reciben de la interacción con sus cuidadores comprensiones profundas como: ¿Soy bienvenido, amado o reconocido? ¿El mundo es un lugar seguro? ¿Soy suficiente con lo que soy o no? ¿Es mejor tener miedo y esconderse, o es mejor estar quieto para tener la respuesta que busco? Por ello, el tipo de apego que vivimos con nuestras figuras de cuidado en nuestra infancia nos determina profundamente durante toda la vida.

Apego seguro

Se caracteriza por una relación de confianza, respeto y amor entre el niño o la niña y sus cuidadores.

Favorece el desarrollo de una autoestima positiva, una regulación emocional adecuada y una capacidad de resiliencia frente al estrés.

Apego inseguro

Se caracteriza por una relación de desconfianza, rechazo y abandono entre el niño o la niña y sus cuidadores.

Genera traumas, conflictos, miedos y creencias negativas sobre uno mismo y los demás que se alojan en el inconsciente.

Cómo influye la mente en el cerebro

Todo lo anterior afecta a nuestro cerebro, a nuestro estado emocional y físico. Los procesos inconscientes pueden influir en la actividad cerebral a través de mecanismos que incluyen señales nerviosas, hormonales e inmunológicas. Estas señales son parte de la comunicación bidireccional del eje cerebro-intestino, el cual conecta funcionalmente el intestino y el cerebro, y puede tener un impacto significativo en las funciones cerebrales y, por ende, en el comportamiento. La mente inconsciente también influye en el comportamiento del cerebro y modula la actividad de las regiones cerebrales relacionadas con las emociones, los recuerdos, la toma de decisiones y el aprendizaje. También regula el equilibrio de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, el GABA y la neuroadrenalina; es decir, tiene una

relación y un impacto directos en cómo el cerebro piensa y siente. Asimismo, puede influir en la salud del cerebro, al protegerlo de la inflamación, el estrés oxidativo, el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas. O, por el contrario, puede dañarlo, dependiendo del grado en que se manifiesten los aspectos inconscientes de la mente.

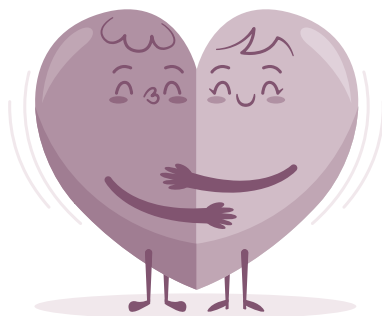
Cómo tu infancia y tu familia influyen en tu bienestar emocional

La investigación ha demostrado que nuestras primeras experiencias en la infancia no solo influyen en nuestro bienestar emocional, sino también en la salud física a lo largo de nuestras vidas. Las interacciones tempranas, especialmente aquellas cargadas de estrés o negligencia, pueden tener efectos duraderos en el desarrollo cerebral y el sistema inmune.

DANIEL J. SIEGEL

Los problemas emocionales o familiares, conscientes o inconscientes, tienen una enorme relación con el estrés. Mi propósito en este apartado es ayudarte a comprender cómo tu historia familiar y tus experiencias infantiles han influido en tu forma de ser, sentir y relacionarte, y cómo esto puede generarte estrés y afectar a tu salud digestiva.

En mi consulta, las preguntas clave sobre la infancia y la familia, el trabajo y el orden en la vida ayudan mucho a ver esa relación, a reflexionar y a destapar traumas y problemas en muchas ocasiones ocultos. No son preguntas para sanar, sino para abrir nuevas perspectivas y ampliar la comprensión. Son «preguntas clic», como yo las llamo, que ayudan al paciente a comprender el origen de muchas de sus reacciones en su día a día. Profesionalmente, a mí me permiten conocer mejor a la persona, la «mochila» que carga y el rol que tiene en su familia y en la vida.





Preguntas clic

A continuación, te incluyo algunas de estas preguntas clic sobre la infancia y la familia para que te las hagas y reflexiones sobre tus respuestas con esta otra mirada que te propongo. Con ellas podrás ver la influencia de tus orígenes en tu día a día.

Sobre tus hermanos

- ¿Tienes hermanos o hermanas? ¿Cuántos?
- ¿Eres el pequeño o el mayor?
- ¿Cómo es tu relación con ellos?
- ¿Cómo te definirías a ti y a cada uno de tus hermanos con una sola palabra? Por ejemplo, soy el responsable, él es el rebelde.

Sobre tu madre y tu padre

- ¿Alguno ha fallecido?
- ¿Viven juntos?
- ¿Cómo están entre ellos?
- ¿Desde cuándo están en su situación actual como pareja?
- De los hermanos, ¿quién mira más a mamá y quién mira más a papá?

Sobre tus cargas familiares

- ¿Eres consciente de alguna carga familiar? ¿Cuál?
- ¿Ha habido algún suceso importante en la familia?

Sobre tu pareja e hijos

- ¿Tienes pareja?
 - ¿Cuánto tiempo llevas con ella?
 - ¿Cómo es la relación?
 - ¿Cómo es tu vida sexual?
 - ¿Tienes hijos? ¿Cuántos?
 - ¿Cómo es tu relación con ellos?
 - ¿Cómo se lleva tu pareja con tus hijos?
 - ¿Cómo distribuís las cargas de los hijos?
 - ¿Ha habido algún aborto?*
-