

Somatizar el estrés: cuando el cuerpo duele sin causa médica

Te duele la espalda, la mandíbula, el pecho. Te hiciste estudios y todo salió bien. **Lo que te duele no es un problema médico —es un mensaje que tu cuerpo te manda porque la mente no le hizo caso.** Hay una forma de escucharlo sin medicalizar todo.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La primera trampa: medicalizar lo emocional

Cuando el cuerpo duele sin causa médica, la primera reacción es ir al médico. Lógico. Pero si los estudios dan bien, el problema no se va: queda flotando, sin nombre, sin destino. Y tú empiezas a dudar —de tu cuerpo, de los médicos, de tu percepción.

La segunda reacción es medicalizar la duda: pedir más estudios, leer foros, comprar suplementos. Y mientras, el dolor sigue —porque **lo que el cuerpo está pidiendo no es otro estudio, es que le prestes atención.**

De dónde viene eso: el cuerpo que aprendió a hablar cuando nadie escuchaba

El cuerpo no inventó esto solo. Aprendió a somatizar en algún lugar donde las emociones no tenían espacio. Tal vez una casa donde no se hablaba de lo que pasaba, o donde hablar traía consecuencias. Tal vez un trabajo donde mostrar lo que sentías era debilidad. Tal vez una cultura familiar donde *aguantarse* era la única opción adulta.

Lo que aprendiste fue que **las emociones se pagan con el cuerpo**: si no las dices, se quedan en los hombros. Si no las lloras, se quedan en el pecho. Si no las peleas, se quedan en la mandíbula. Y después de años, lo que era un mensaje se convierte en dolor crónico.

Lo que tu cuerpo te está diciendo

Estos son los mensajes más comunes que manda el cuerpo cuando la mente no escucha. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está pidiendo en realidad.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

MENSAJE 1 · MANDÍBULA APRETADA

"Me despierto con la mandíbula tensa y los dientes apretados."

Traducción: Estoy conteniendo algo que quiero decir. Cada noche, mientras duermo, mi cuerpo procesa lo que de día me tragué. La mandíbula es una de las primeras en pagar.

MENSAJE 2 · CUELLO Y HOMBROS

"Llevo años con dolor de cuello y hombros. Masajes, kinesiología, nada lo resuelve del todo."

Traducción: Mi cuerpo carga con el peso de responsabilidades que no me corresponden. La postura de cargar está tan incorporada que ya no la reconozco —solo siento el dolor.

MENSAJE 3 · ESPALDA BAJA

"Me duele la zona lumbar sin causa aparente. Los estudios están bien."

Traducción: Estoy sosteniendo algo que no me pertenece —en la pareja, en la familia, en el trabajo. La espalda baja es el lugar del cuerpo donde se carga lo que no es mío.

MENSAJE 4 · ESTÓMAGO E INTESTINOS

"Tengo colon irritable, gastritis, problemas digestivos que aparecen en momentos de estrés."

Traducción: Mi sistema digestivo es el más sensible a lo emocional. Lo que no proceso con la cabeza, lo proceso con la panza. El cuerpo me avisa antes de que yo pueda nombrar qué me pasa.

MENSAJE 5 · CANSANCIO SIN CAUSA

"Duermo 8 horas y me levanto agotada. No es sueño —es otro tipo de cansancio."

Traducción: Mi cuerpo está corriendo con el motor de alerta prendido de día y de noche. No descanso porque estoy cansada —estoy cansada porque no descanso. Es un loop.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"tu cuerpo no te está traicionando. Te está hablando en el único idioma que le quedó."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Identifica en qué zona del cuerpo sientes el dolor. Mira si cambia según el momento del día o lo que estás haciendo.
Día 2	Antes de dormir, escanea tu cuerpo de pies a cabeza. Anota dónde hay tensión sin pedirle que se vaya.
Día 3	Escribe qué situación o persona te carga la espalda, los hombros o la mandíbula. Una sola. Sin resolverla —solo verla.
Día 4	Di algo que de día te tragues. A alguien, en voz alta, aunque sea pequeño. El cuerpo necesita que la voz hable.
Día 5	Una caminata de 20 minutos sin celular. Pon atención al cuerpo mientras caminas: cómo pisa, dónde pesa, qué se mueve.
Día 6	Hoy suelta una responsabilidad que no te corresponde. Una sola. Pequeña. Aunque duela.
Día 7	Relee la tarjeta. Mira si el dolor cambió de zona o de intensidad. Lo que cambia, se mueve —lo que se mueve, se puede soltar.

Herramienta: la escucha del cuerpo (~20 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se manda a ningún servidor. Es un espacio entre tú y tu cuerpo.

EL ESCANEO DE 4 ESTACIONES

- 1 **Estación 1 • Pies y piernas.** Sentada o acostada, pon atención a tus pies. ¿Dónde hay peso? ¿Dónde hay tensión? Anótalo con una palabra.
- 2 **Estación 2 • Tronco.** Sube al abdomen, al pecho, a la espalda. ¿Dónde sientes algo? Sin interpretarlo todavía. Solo nombra la sensación.
- 3 **Estación 3 • Manos y brazos.** Las manos son territorio emocional —agarre, soltar, acariciar. ¿Dónde está la tensión ahí?
- 4 **Estación 4 • Cara y cabeza.** Mandíbula, ojos, frente, lengua. Estos son los músculos que más cargan lo que no decimos.

PASOS PARA ESCUCHAR BIEN

- 1 **Escribir en privado.** Esto se queda en tu dispositivo. Sin audiencia, la honestidad sale.
- 2 **No interpretar, solo nombrar.** "Tengo un nudo en la garganta" vale. "Tengo cáncer" no vale —el cuerpo no te está diagnosticando.
- 3 **La pregunta después del escaneo.** Relee lo que anotaste. ¿Alguna zona coincide con algo que cargas emocionalmente? No fuerces la conexión —si aparece, anótalo.
- 4 **Tarjeta-áncla + plan de mañana.** Escribe la frase que te quieres llevar. Y una sola cosa que vas a hacer mañana concreto para escuchar al cuerpo. Una. Pequeña.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"tu cuerpo no te está traicionando. Te está hablando en el único idioma que le quedó."