

Dolor

Sus Estados Emocionales



¿Qué tanto afectan las emociones al dolor crónico? Considerablemente, de acuerdo a la Dra. Susan Babel, una psicóloga que se especializa en la depresión inducida por trauma.

Ella asegura:

“Los estudios han mostrado que el dolor crónico podría no sólo ser causado por heridas físicas sino también por estrés y problemas emocionales.” También, “El dolor físico funciona para advertir a una persona que aún hay trabajo emocional por hacer.”¹

¿Entonces Qué Dice el Dolor Crónico Sobre Su Estado Emocional?

Cabeza

Los dolores de cabeza o migrañas pueden suceder por el estrés de la vida diaria. Si alguien tiene dolores crónicos, necesitará tomarse un tiempo para sí mismo. No sólo una vez, sino diariamente. Aliviar al cuerpo del estrés puede ayudar a facilitar cualquier dolor de cabeza.

Cuello

El dolor de cuello significa la necesidad de perdonar. Podría ser el perdón a otra persona o hasta el perdón hacia uno mismo. Es importante pensar acerca de las cosas que amamos de nosotros y otros para luchar contra este dolor.

Hombros

El dolor de hombros es una señal de que se podría estar con una carga emocional. Básicamente, están cubriendo con los hombros todo. Intente pensar en maneras de resolver este problema emocional o

compartir la carga con amigos y amigas de confianza o la familia.

Espalda Alta

La falta de apoyo emocional se puede manifestar en el dolor de espalda alto. Tal vez uno no se sienta apreciado, o esté guardando sentimientos de afecto. Si uno está en una relación, puede que esté debatiendo sobre sus sentimientos. Si es soltero, podría ser hora de expandirse.

Espalda Baja

El dolor de espalda baja puede significar que alguien tiene problemas financieros. Intente sentarse y concentrarse en manejar mejor el dinero o contratar a un planeador financiero. También podría ser hora de pedir ese merecido aumento.

Codos

El dolor de brazo y codo puede representar una falta de flexibilidad. Tal vez se esté resistiendo a cambios naturales que están ocurriendo en sus vidas. Intente avivar las cosas e ir con la corriente. Intentar resistir el cambio sólo trae problemas.

Manos

Una falta de amistades o de expandirse podría estar causando el dolor en las manos. Intente hacer nuevas amistades o ir a almorzar con colegas del trabajo. Pase su tiempo de manera activa conociendo a nuevas personas.

Caderas

El miedo a moverse, al cambio y esperar para tomar una decisión importante podrían causar dolor en las caderas. Haga los cambios que necesite y siga adelante cuando sea necesario. ¡También, tome una elección y sígala hasta el final!

Rodillas

El dolor de rodillas puede significar que piensa demasiado sobre usted mismo. Pase algo de tiempo de voluntaria o voluntario y recuerde que todas las personas son mortales. Nadie está libre de imperfecciones.

Pantorrillas

La tensión emocional, el estrés o los celos pueden ser la causa del dolor de pantorrillas. Podría ser hora de dejar ir a cualquier cosa estresante en la vida de uno o dejar los celos.

Tobillos

El dolor de tobillo puede representar que necesita más placer en su vida. Haga algo de tiempo para consentirse o póngale chispa a su vida amorosa. ¡Gratifíquese un poco!

Pies

La depresión puede llevar a dolor de pies. La depresión es difícil de vencer, pero hay algunas cosas que puede hacer para defenderse. Intente un nuevo pasatiempo o adopte a una mascota. ¡Encuentre algo que le de alegría!

Sobre el Autor

La Dra. Susanne Babel (Ph.D., M.F.T.) es un terapeuta familiar y de matrimonio. Obtuvo su maestría en psicología de la Universidad John F. Kennedy y más tarde estudió terapia de cuerpo, mente y psicología en el Instituto Universitario de Santa Bárbara. En la actualidad escribe regularmente artículos sobre el trauma y la depresión para Psychology Today Blog.