

An illustration of a woman with long, wavy brown hair, seen from the side, looking out of a large window. She is wearing a light-colored, long-sleeved top. Her hands are clasped near her chest. The window looks out onto a cityscape at sunset, with a bright sun low on the horizon, casting a golden glow over the buildings and water. A small airplane is visible in the sky. A potted plant sits on a table in the foreground, and a patterned rug is on the floor.

Día 11

¿Qué estaba viviendo cuando mi cuerpo comenzó a cambiar?

Una invitación a mirar más allá del síntoma y descubrir la historia que tu cuerpo ha estado sosteniendo contigo.

Cuando el síntoma aparece, la mirada se estrecha

Cuando aparece un síntoma, es completamente natural que toda nuestra atención se centre en él. Queremos saber qué significa, por qué apareció y cómo podemos hacer para que desaparezca. Es una reacción comprensible: el cuerpo nos habla y nosotras queremos escucharle, entenderle, resolverle. Pero en ese afán por encontrar respuestas rápidas, a veces olvidamos mirar algo que también forma parte esencial de la historia: **¿Cómo era mi vida cuando mi cuerpo comenzó a cambiar?**

No se trata de buscar culpables. No se trata de pensar que una emoción explica por sí sola una enfermedad. El cuerpo es complejo y los síntomas tienen múltiples capas. Se trata, en cambio, de comprender que el cuerpo nunca ha vivido separado de nuestra historia. Ha estado presente en cada pérdida, en cada cambio importante, en los momentos de incertidumbre, en las etapas de mucho trabajo, en las preocupaciones, en las alegrías y también en los silencios que nunca nombramos en voz alta.

Piensa por un momento en tu propio cuerpo. No como algo separado de ti, sino como el compañero más fiel que has tenido a lo largo de toda tu vida. Ese cuerpo ha respirado contigo en los días difíciles, ha sostenido tu peso cuando estabas agotada, ha reído cuando algo te hizo feliz de verdad y ha llorado contigo en los momentos de dolor. Ha estado ahí, siempre, adaptándose a cada circunstancia, respondiendo a cada emoción, registrando cada experiencia aunque tú no siempre fueras consciente de ello.

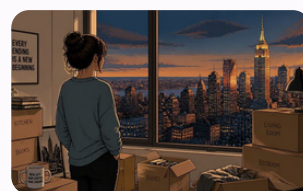
Cuando algo duele, cuando algo cambia, cuando algo no funciona como antes, la tendencia natural es querer eliminarlo lo antes posible. Y eso tiene mucho sentido. Pero antes de correr hacia la solución, merece la pena detenerse un momento y preguntar: ¿qué estaba ocurriendo en mi vida cuando todo esto comenzó? ¿Qué llevaba mi cuerpo sosteniendo durante semanas, meses, incluso años antes de que el síntoma apareciera? Porque muchas veces, el cuerpo lleva mucho tiempo avisando con señales pequeñas que no supimos —o no pudimos— escuchar.

Desde la biodescodificación, una de las primeras preguntas que solemos hacernos no es solamente «**¿qué síntoma apareció?**», sino también: «**¿Qué estaba ocurriendo en la vida de esa persona cuando todo comenzó?**» Porque el contexto importa. Y muchas veces, cuando una mujer empieza a recordar cómo era esa etapa de su vida, descubre detalles que había olvidado por completo. Detalles que, vistos en perspectiva, cobran un significado nuevo y profundo.

El contexto que a veces olvidamos

El contexto importa. Y muchas veces, cuando una mujer empieza a recordar cómo era esa etapa de su vida, descubre detalles que había olvidado por completo. No porque esos detalles fueran insignificantes, sino porque la vida sigue y el tiempo pasa, y lo que en su momento fue una preocupación diaria, con los años se difumina en la memoria. Pero el cuerpo no olvida con la misma rapidez que la mente consciente. El cuerpo guarda registros de todo: del estrés acumulado, de las emociones no expresadas, de los cambios bruscos, de las pérdidas no procesadas.

Un cambio de ciudad



Tal vez ese fue el año en que lo dejaste todo atrás para empezar de nuevo en un lugar desconocido. El cuerpo registró cada despedida, cada incertidumbre del camino.

El fin de una relación



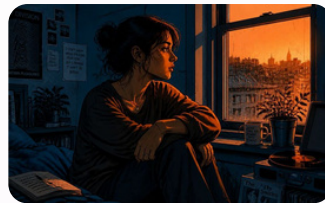
Cuando terminó una relación importante, aunque fuera la decisión correcta, el cuerpo vivió el duelo de una forma que a veces no reconocemos conscientemente.

Cuidar a un familiar



Cuando comenzaste a cuidar a alguien que amabas, quizás dejaste de cuidarte a ti misma sin darte cuenta. El cuerpo acumuló esa entrega silenciosa.

Un duelo no nombrado



Cuando hablamos de un duelo, solemos pensar en el dolor que sentimos cuando alguien muere. Sin embargo, no todos los duelos se viven de la misma manera. Hay pérdidas que nunca llegan a hablarse. Personas que fallecieron y de las que, con el paso del tiempo, nadie volvió a mencionar su nombre.

Dolores que quedaron guardados porque "había que ser fuerte", porque había niños que cuidar, porque había que seguir trabajando o porque la familia decidió no volver a tocar el tema. A veces el duelo no desaparece; simplemente queda en silencio.

No buscamos encontrar una única explicación. Buscamos ampliar la mirada. Porque comprender el contexto también es una forma de comprendernos a nosotras mismas con más profundidad y compasión. Cuando empezamos a recordar esa etapa, a veces aparecen imágenes que no esperábamos: el sonido de una discusión que se repetía cada noche, la sensación de no tener tiempo ni para respirar, la imagen de nosotras mismas sonriendo por fuera mientras por dentro algo se iba apagando poco a poco. Esos recuerdos no son accidentales. Son pistas que el cuerpo nos ofrece para que podamos reconstruir la historia completa, no solo el fragmento del síntoma.

La pregunta del día

¿Qué estaba viviendo mi cuerpo mientras yo solo intentaba seguir adelante?

No respondas de inmediato. Esta pregunta merece espacio, merece tiempo, merece que la dejes resonar dentro de ti antes de intentar responderla con palabras. A veces las respuestas más auténticas aparecen cuando dejamos de buscarlas con prisa, cuando nos permitimos estar con la pregunta sin necesidad de resolverla de inmediato. Puedes llevarla contigo a lo largo del día: mientras caminas, mientras preparas la comida, mientras miras por la ventana. Déjala trabajar en ti en silencio.

Cuando hablamos de «seguir adelante», hablamos de algo que muchas mujeres conocen muy bien. Seguimos adelante cuando el cuerpo pide descanso pero las responsabilidades no esperan. Seguimos adelante cuando algo duele pero hay que ocuparse de los demás. Seguimos adelante cuando el alma necesita parar pero la vida continúa a su ritmo. Y el cuerpo, mientras tanto, se adapta. Se ajusta. Encuentra la manera de sostenernos incluso cuando nosotras mismas no nos estamos sosteniendo. Pero esa adaptación tiene un coste, y a veces ese coste se manifiesta tiempo después, cuando ya no hay más margen para seguir compensando.

La pregunta de hoy no busca que te culpes por haber seguido adelante. Al contrario: reconoce la fuerza que eso requirió. Reconoce que, en ese momento, hiciste lo que pudiste con los recursos que tenías. Pero también nos invita a mirar con curiosidad: ¿qué estaba pasando por dentro mientras por fuera todo parecía funcionar? ¿Qué emociones se quedaban sin voz? ¿Qué necesidades se postergaban día tras día? ¿Qué parte de ti sabía que algo no estaba bien, pero no tenía espacio para decirlo?

Permite que esta pregunta te acompañe como una compañera silenciosa. No la fuerces. No la analices en exceso. Simplemente obsérvala y observa qué recuerdos, qué imágenes, qué sensaciones aparecen cuando la dejas estar presente en tu conciencia. A veces una imagen fugaz, un olor, una canción que sonaba en esa época, pueden abrir puertas que la mente racional no sabe abrir por sí sola. Confía en ese proceso.

A veces las respuestas aparecen cuando dejamos de buscarlas con prisa. Permítete estar con la pregunta antes de necesitar una respuesta.

Preguntas de reflexión: Mi historia y mi contexto

El journaling es una herramienta poderosa porque nos permite sacar de la mente lo que llevamos dentro y verlo con nuevos ojos. Cuando escribimos, no solo registramos pensamientos: los organizamos, los observamos desde fuera y, muchas veces, descubrimos conexiones que antes no veíamos. No necesitas escribir perfectamente ni tener respuestas claras. Solo necesitas permitirte explorar con honestidad y sin juicio. Aquí tienes las primeras preguntas para acompañarte en este proceso de exploración.

Mi historia

- ¿Recuerdo aproximadamente cuándo comenzaron los primeros cambios en mi cuerpo?
- ¿Qué edad tenía en ese momento?
- ¿Qué estaba pasando en mi vida durante esa etapa?
- ¿Había algún acontecimiento importante que ahora, con perspectiva, pueda relacionar con ese momento?
- ¿Cómo me sentía conmigo misma en esa época?

Mi contexto cotidiano

¿Cómo era mi rutina en ese momento?
¿Cómo estaba durmiendo?
¿Descansaba de verdad?
¿Cómo estaba mi alimentación? ¿Comía con calma o con prisa?
¿Vivía con tranquilidad o con preocupación constante?
¿Sentía que podía descansar sin sentirme culpable?
¿Tenía momentos para mí, para hacer algo que me gustara?

Al responder estas preguntas, es posible que aparezcan recuerdos que no esperabas. Quizás recuerdes que en esa época dormías mal porque algo te preocupaba constantemente. O que comías de pie, entre tareas, sin apenas saborear la comida. O que llevabas semanas —o meses— sin hacer algo que genuinamente te gustara. Estos detalles, que en su momento parecían normales porque «así era la vida», son precisamente el tipo de información que el cuerpo registró y que ahora merece ser reconocida. No se trata de juzgar esas decisiones del pasado, sino de verlas con comprensión.

Tómate tu tiempo con estas preguntas. No hay prisa. Puedes volver a ellas a lo largo del día, añadir cosas nuevas a medida que vayan apareciendo recuerdos o sensaciones. Lo importante no es completar una lista, sino permitirte el espacio para recordar y observar tu propia historia con curiosidad y cariño.

Mis relaciones y mis emociones

Las relaciones que nos rodean y las emociones que habitamos tienen un impacto profundo en cómo vivimos y, por extensión, en cómo nuestro cuerpo responde a la vida. No se trata de culpar a nadie ni de simplificar realidades complejas, sino de observar con honestidad qué tipo de vínculos y qué clima emocional sosteníamos cuando nuestro cuerpo comenzó a cambiar. A veces, al mirar hacia atrás, descubrimos que había patrones relacionales o emocionales que normalizamos tanto que ni los considerábamos relevantes. Pero el cuerpo sí los registró.

Mis relaciones

¿Cómo estaba mi relación de pareja en ese momento?
¿Cómo era mi relación con mis hijos o mi familia?
¿Había algún conflicto que me preocupara constantemente?
¿Sentía que tenía apoyo o cargaba sola con muchas responsabilidades?
¿Había relaciones que me daban energía y otras que me la quitaban?

Mis emociones

¿Qué emoción estuvo más presente durante esa etapa?
¿Qué evitaba sentir?
¿Había emociones que no me permitía expresar?
¿Qué preocupaciones ocupaban mi mente la mayor parte del tiempo?
¿Qué necesitaba y no me permitía pedir?
¿Había algo que deseaba profundamente pero que había dejado de esperar?

Lo que no se decía

¿Qué cosas callaba para no crear conflicto?
¿Qué límites no ponía por miedo o por culpa?
¿Qué parte de mí misma estaba apagando para encajar?
¿Me sentía vista y reconocida en mis necesidades más profundas?

Al explorar estas preguntas, quizás descubras que había emociones que llevabas dentro sin darles salida. El enfado que no expresabas por miedo a parecer difícil. La tristeza que contenías para no preocupar a los demás. La soledad que sentías incluso rodeada de personas. El cansancio que normalizabas porque «todas están igual». Estas emociones no expresadas no desaparecen: se quedan en el cuerpo, se acumulan, y con el tiempo pueden convertirse en señales que piden atención. Reconocerlas ahora, desde la distancia y con compasión, es un acto de sanación en sí mismo.

Si mi cuerpo pudiera hablar...

Si mi cuerpo pudiera hablar sobre esa etapa de mi vida... ¿qué crees que diría?

Escribe sin pensar demasiado. Deja que las palabras salgan. No las edites, no las juzgues, no las corrijas. A veces, cuando dejamos de controlar lo que escribimos, aparece algo más auténtico que lo que la mente racional habría elegido decir. Permite que sea tu cuerpo quien hable a través de ti, aunque las palabras sean confusas al principio. Aunque no tengan sentido lógico inmediato. Aunque parezcan extrañas o inesperadas.

Este ejercicio puede parecer sencillo, pero tiene una profundidad que no siempre anticipamos. Cuando le preguntamos al cuerpo qué diría, le estamos dando permiso para expresarse de una manera que rara vez le permitimos. En el día a día, el cuerpo habla constantemente: a través del cansancio, de la tensión muscular, del apetito, del sueño, de las pequeñas molestias que ignoramos. Pero pocas veces nos sentamos a escucharle de verdad, sin prisa, sin querer arreglar nada, solo escuchando. Este es ese momento.

Si al escribir aparecen frases como «estaba agotada», «nadie me preguntaba cómo estaba», «llevaba demasiado auestas», «necesitaba parar pero no podía», date un momento para leerlas despacio. Esas palabras son importantes. No son quejas ni exageraciones: son el lenguaje del cuerpo traducido a palabras. Son la voz de esa mujer que en su momento no pudo —o no supo— decir lo que necesitaba, y que hoy, a través de ti, finalmente está siendo escuchada.

No hay respuestas correctas ni incorrectas en este ejercicio. Lo que importa es el acto de preguntar y el espacio que le das a whatever aparezca. A veces el cuerpo habla en metáforas: «era como cargar una mochila llena de piedras», «sentía que me ahogaba en un vaso de agua», «era como si alguien apagara la luz poco a poco». Estas imágenes son válidas y valiosas. Escríbelas tal como llegan.

Escribe libremente

Sin filtro, sin juicio, sin editar. Deja que fluya lo que quiera salir.

Escucha sin corregir

Lo que aparezca tiene valor aunque no tenga sentido inmediato.

Acoge con ternura

Trata esas palabras como tratarías a una amiga que te cuenta algo difícil.

La idea que quiero integrar y mi momento

Mi cuerpo no ha vivido separado de mi historia. Comprender el contexto en el que apareció un síntoma me ayuda a observar mi vida con una mirada más amplia y compasiva.

Esta idea no es una conclusión a la que llegar de golpe. Es una semilla que plantamos hoy y que irá creciendo con el tiempo. No necesitas creerla completamente ahora mismo. Solo necesitas estar abierta a que pueda ser verdad, a que quizás haya algo más que ver cuando miramos nuestra historia con ojos nuevos. Y eso ya es suficiente para empezar.

La compasión hacia nosotras mismas no significa resignación ni conformismo. Significa mirarnos con la misma ternura con la que miraríamos a una amiga que ha pasado por algo difícil. Significa reconocer que hicimos lo que pudimos con lo que teníamos en ese momento. Significa dejar de juzgarnos por no haber sabido antes lo que ahora sabemos. Porque la verdad es que, en esa época, estábamos haciendo lo que podíamos. Y eso merece reconocimiento, no crítica.



Mi momento de hoy

Hoy quiero invitarte a hacer algo diferente. No pienses en el síntoma. Piensa en **la mujer que eras cuando apareció.**

¿Cómo caminaba? ¿Cómo sonreía? ¿Qué preocupaciones llevaba por dentro? ¿Qué cosas resolvía todos los días sin que nadie se lo pidiera? ¿Qué sueños había dejado en pausa, quizás con la intención de retomarlos «cuando las cosas se calmaran»?

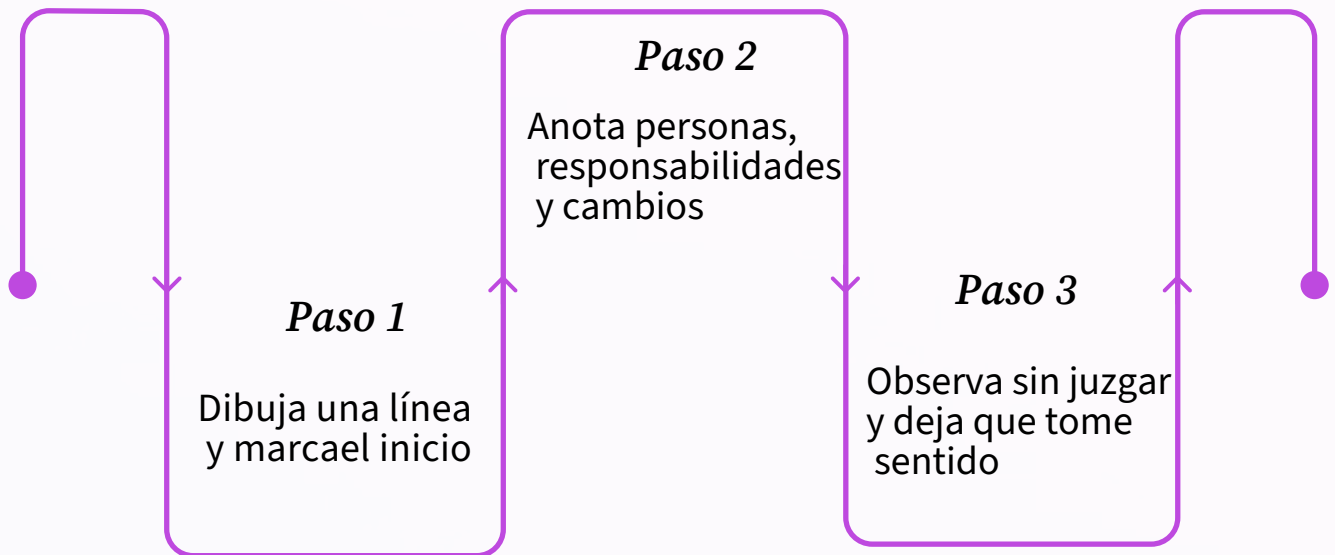
A veces nos enfocamos tanto en el diagnóstico que olvidamos mirar a la mujer que lo recibió. Y ella también necesita ser escuchada. Ella también merece que alguien —tú misma— se detenga a verla, a reconocerla, a decirle: «Te veo. Sé que lo estabas dando todo.»

Pregúntate:

- ¿Qué llevaba esa mujer en el corazón? ¿Qué la hacía sonreír de verdad?
- ¿Qué la cansaba sin que nadie lo notara? ¿Qué esperaba en silencio?
- ¿Qué necesitaba que nadie le preguntó?

Mi acción consciente: La línea del tiempo

Hoy te propongo un ejercicio sencillo pero poderoso. No necesitas materiales especiales ni mucho tiempo. Solo necesitas un papel, un bolígrafo, y la disposición de observar tu historia sin intentar sacar conclusiones inmediatas. A veces la claridad aparece cuando dejamos de mirar una sola pieza y empezamos a ver todo el rompecabezas. Y este ejercicio te ayudará a ver ese rompecabezas completo.



Al dibujar esta línea del tiempo, no lo hagas como un ejercicio analítico. Hazlo como un acto de amor hacia ti misma. Escribe las personas importantes que estaban en tu vida en ese momento. Escribe las responsabilidades que cargabas. Escribe los cambios, grandes o pequeños. Escribe las preocupaciones que te acompañaban día a día. Escribe también los sueños que tenías, aunque algunos ya no estén presentes. Escribe los miedos que no nombrabas. Y escribe también las alegrías, porque seguro que las hubo, aunque fueran pequeñas y pasajeras.

Cuando termines, no busques inmediatamente una conclusión. No necesitas encontrar una causa única ni una explicación definitiva. Simplemente observa lo que has creado. Mira esa línea del tiempo como mirarías un mapa de un territorio que conociste en el pasado: con curiosidad, con interés, con la distancia que da el tiempo. A veces, al ver todo junto en el papel, algo hace clic. A veces no. Y las dos cosas están bien.

Lo importante de este ejercicio no es el resultado, sino el proceso. El simple acto de sentarte a recordar, de tomarte el tiempo de reconstruir esa etapa de tu vida, ya es en sí mismo un acto de cuidado. Ya es una forma de decirle a esa mujer que fue: «Mereces ser recordada. Mereces que alguien se detenga a mirar tu historia completa.»

Hazlo sin intentar sacar conclusiones. Solo observa. Muchas veces la claridad aparece cuando dejamos de mirar una sola pieza y empezamos a ver todo el rompecabezas.

Cierre del día y lo que me llevo

Quizá hoy no encontraste todas las respuestas. Y eso está perfectamente bien. El objetivo de este día no era descubrir una causa ni llegar a una conclusión definitiva. Era aprender a mirar tu historia completa. Era ampliar la mirada más allá del síntoma y recordar que detrás de cada cambio corporal hay una mujer con una vida, con una historia, con un contexto que merece ser visto y reconocido.

A veces creemos que nuestro cuerpo comenzó a cambiar de un día para otro. Pero cuando observamos con calma, descubrimos que ese cuerpo llevaba mucho tiempo adaptándose a una etapa de vida que también merece ser escuchada. Llevaba semanas, meses, quizás años respondiendo a circunstancias que nosotros normalizamos o ignoramos. Y hoy, al mirar hacia atrás, podemos empezar a entender ese recorrido con más comprensión y menos juicio.

Hoy no juzgaste a tu cuerpo. Hoy comenzaste a comprender el camino que ambos habéis recorrido juntos. Y eso ya es un gran paso. Un paso que muchas mujeres nunca dan, porque requiere valentía para mirar hacia atrás y ternura para hacerlo sin condenar. Tú has dado ese paso hoy.



Un minuto para mí

Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu vientre.

Respira profundamente. Y repite lentamente: «Hoy elijo mirar mi historia completa

No necesito encontrar todas las respuestas. Solo necesito permitirme observar con más amor y menos juicio.»

Permanece un minuto respirando lentamente.



Frase para cerrar el día

«Antes de preguntarme por qué mi cuerpo cambió, hoy elijo preguntarme cómo era la vida que ese cuerpo estaba sosteniendo.»



Lo que descubrí hoy

Lo que más me sorprendió al recordar esa etapa fue... La carga que llevaba y que hoy puedo reconocer es... Lo que mi cuerpo quizá necesitaba de mí en ese momento era... La pregunta que me llevo hoy es...

Hoy has dado un paso importante. Has mirado tu historia con valentía y con amor. Eso ya es suficiente por hoy. Descansa. Mañana seguiremos juntas.