



Hablar con el corazón: cómo expresar emociones mejora tu salud

Alexis Missael Vizcaíno-Quirarte
Dalia Gallegos-Damián
Paola Casillas-Toral

¿Sabías que comunicarnos de forma consciente puede ser tan importante como comer de manera balanceada o hacer ejercicio?

Aunque pocas veces lo pensamos, la manera en que expresamos lo que sentimos puede tener un impacto significativo en nuestra salud. Investigaciones recientes han demostrado que las personas que encuentran formas saludables de comunicar sus emociones tienden a vivir más y a tener una mejor calidad de vida [1]. Pero, ¿qué sucede cuando guardamos lo que sentimos? Las emociones no desaparecen: encuentran refugio en el cuerpo; se transforman en nudos en la garganta, en un peso en el pecho, en insomnios interminables [2].

Desde tiempos antiguos, diversas culturas han reconocido la relación entre la expresión emocional y la salud. Los médicos griegos hablaban del “equilibrio de los humores”, mientras que en la medicina tradicional china se dice que las emociones retenidas afectan directamente a los órganos. Hoy en día, la ciencia confirma que nuestra salud emocional y física están profundamente conectadas [3]. Esto nos lleva a una interrogante fundamental: ¿cómo podemos asegurarnos de que nuestras emociones encuentren un canal adecuado de expresión?

El impacto de la comunicación emocional en la salud

Las emociones son como ríos: fluyen, se estancan o desbordan. Cuando encuentran un cauce natural, nutren el bienestar; pero si se bloquean, pueden convertirse en tormentas internas. Al igual que los ríos, la expresión emocional nos permite cultivar y abrazar nuestra salud [1].

Podemos entender las emociones también como el lenguaje del cuerpo: señales que nos advierten lo que necesitamos, lo que nos duele o lo que deseamos. Así como un semáforo regula el tránsito, nuestras emociones regulan nuestras decisiones, nuestros vínculos y nuestra energía.

El cuerpo es un reflejo del mundo emocional. Diversos estudios han encontrado que la represión emocional está vinculada con padecimientos crónicos, desde problemas digestivos hasta enfermedades cardiovasculares [2]. Esto ocurre porque el organismo responde al estrés emocional de la misma manera que a una amenaza física: aumenta la presión arterial, acelera el ritmo cardíaco y genera tensión muscular [3].

Darle voz a lo que sentimos no solo protege nuestra salud, sino que también fortalece nuestras relaciones y nos permite sentir una mayor satisfacción en ellas [2]. Más que compartir in-

formación, hablar funciona como una herramienta de liberación emocional. Sentirse comprendido y escuchado estimula la liberación de oxitocina, mejor conocida como la “hormona del amor”, que se libera en momentos de disfrute y apego, reduciendo el estrés y fomentando la confianza [4]. Por el contrario, suprimir emociones se ha relacionado con una mayor probabilidad de presentar ansiedad o depresión, así como niveles más altos de cortisol, la hormona del estrés, y una menor satisfacción en las relaciones interpersonales [5].

Desde una perspectiva más amplia, la comunicación emocional efectiva está relacionada con una vida más larga y saludable. Quienes cultivan espacios para compartir sus emociones mediante el diálogo, la escritura o el arte suelen gozar de mayor bienestar. En contraste, el aislamiento emocional y la falta de expresión pueden afectar la respuesta del organismo ante el estrés, aumentando así el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes o ciertos tipos de cáncer [2].

En pocas palabras, expresar nuestras emociones nos permite cuidar de nuestra salud en general y construir relaciones interpersonales más satisfactorias [1].

La Psicología de la Salud y la expresión emocional: el puente entre mente y cuerpo

Las emociones que no se expresan no desaparecen, encuentran refugio en el cuerpo, se transforman en nudos en la garganta, en un peso en el pecho, en insomnios interminables. Como una olla de presión sin válvula, cuando reprimimos lo que sentimos, el cuerpo se convierte en el campo de batalla de emociones silenciadas [2].

Aquí es donde entra la Psicología de la Salud, una disciplina que estudia cómo los factores psicológicos, biológicos y sociales influyen en el bienestar general. En este campo, la expresión emocional se reconoce no solo como una herramienta terapéutica, sino como un mecanismo de prevención. Hablar de lo que sentimos, además de liberar tensiones, también actúa como un escudo protector para nuestra salud [3]. Cada palabra retenida puede convertirse en una car-

ga, y cada emoción expresada puede ser un paso hacia el equilibrio. Quienes tienen espacios seguros para compartir sus emociones experimentan menores niveles de inflamación y menor riesgo de padecimientos como hipertensión o enfermedades autoinmunes [4].

No se trata solo de hablar. A veces, un trazo en un lienzo, una melodía que nos toca el alma o el movimiento del cuerpo en la danza pueden ser vehículos para liberar lo que llevamos dentro. La escritura expresiva, por ejemplo, ha demostrado ser una herramienta terapéutica eficaz para reducir síntomas de ansiedad y depresión [5]. Darle salida a nuestras emociones nos ayuda a mantener el equilibrio entre cuerpo y mente.

Desde la Psicología de la Salud se enfatiza la importancia de generar espacios donde las personas puedan expresarse sin miedo al juicio. La educación emocional desde la infancia, el acceso a recursos terapéuticos y el fomento de actividades que ayuden a canalizar las emociones son estrategias fundamentales para la salud mental y física a largo plazo. Cuidar nuestras emociones es otra forma de cuidar nuestro bienestar [1].

¿Cómo puedo mejorar mi comunicación emocional?

Ahora que comprendemos mejor la importancia de expresar nuestras emociones, surge una pregunta clave: ¿cómo hacerlo de manera efectiva? A veces, intentamos compartir lo que sentimos y el resultado no es el esperado. Expresar nuestras emociones no siempre es sencillo, pero como cualquier habilidad, puede desarrollarse con la práctica. Aquí algunas estrategias:



1. Conéctate con tus emociones

Antes de compartir lo que experimentas, tómate un momento para hacer una pausa, respirar profundo y observar aquello que estás sintiendo. Imagina que tus emociones son luces en un tablero de control: reconocerlas, y entender su intensidad, te ayudará a comunicarlas con mayor claridad [3]. Pregúntate: *¿Cómo me siento realmente?* o *Si mi emoción tuviera un color, ¿cuál sería?*

2. Expresa con claridad y empatía

Decir lo que sentimos no significa gritar como trueno ni susurrar como brisa. La clave está en encontrar un tono equilibrado. Hablar con claridad y respeto permite que la comunicación fluya sin generar conflictos innecesarios [4]. En lugar de decir: *“Nunca me escuchas”*, prueba con: *“Cuando hablo y no obtengo respuesta, me siento ignorado/a. Me gustaría que pudiéramos conversar con más atención”*.

3. Escucha activamente

La comunicación es como un puente: para que sea sólido, debe construirse desde ambos lados. Aprender a escuchar sin interrumpir, validando las experiencias de otras personas y mostrando interés genuino fortalece los vínculos y mejora la convivencia [5]. Intenta frases como: *“Entiendo que esto te haya hecho sentir así”* en lugar de *“Eso no es para tanto”*.

4. Aprende a manejar tus emociones

Expresarnos es importante, pero no todo debe decirse en el calor del momento. Piensa en las emociones como un mar: algunas veces está en calma, otras con oleaje fuerte. Antes de reaccionar da espacio a la reflexión. Técnicas como respirar lentamente, la meditación o moverte físicamente pueden ayudarte a canalizar lo que sientes de manera más efectiva y equilibrada [1].

¿Qué pasa si estas estrategias no funcionan como lo esperabas?

Aunque pongamos en práctica estas recomendaciones, es importante recordar que cada per-

sona tiene su propio ritmo y estilo de comunicación. No todas las personas con las que interactuamos darán la misma importancia a una comunicación efectiva o estarán listas para responder de la manera que esperamos. La paciencia y la constancia son claves en este proceso. Al igual que el famoso refrán “Roma no se construyó en un día”, desarrollar una comunicación saludable requiere tiempo, tolerancia y práctica. No te desanimes si los resultados no son inmediatos; cada intento es un paso hacia relaciones más equilibradas y genuinas.

Sin embargo, si notas que la dificultad para expresar o regular tus emociones afecta significativamente tu bienestar —provocando síntomas físicos persistentes, insomnio, ansiedad, aislamiento, entre otros— es recomendable acudir con un profesional de la salud mental. La terapia puede brindar herramientas personalizadas y apoyo para aprender a gestionar lo que sentimos de forma saludable y sostenida.

Conclusiones

Las pequeñas acciones diarias pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud emocional. Tomarnos un momento para identificar cómo nos sentimos, buscar espacios seguros para expresarnos y desarrollar estrategias que nos ayuden a canalizar nuestras emociones nos permite vivir con mayor bienestar. No se trata de evitar lo que sentimos, sino de aprender a escucharnos y encontrar maneras saludables de liberar lo que llevamos dentro [2].

Comunicar lo que sentimos es una forma de cuidar nuestro bienestar. Más que hablar, se trata de hacerlo con conciencia, empatía y claridad. La comunicación emocional conecta la mente y el cuerpo, y funciona como una herramienta clave para

mantener el equilibrio [3]. ¡Permite que tus emociones se expresen y verás cómo tu salud lo refleja!

Referencias

1. Gonzalez-Escamilla G, Dörfel D, Becke M, Trefz J, Bonanno GA, Groppa S. Associating flexible regulation of emotional expression with psychopathological symptoms. *Front Behav Neurosci.* 2022;16:924305. doi:10.3389/fnbeh.2022.924305.
2. Mink AJ, Maddox MM, Pinero AJZ, Crockett EE. Gender differences in the physiological effects of emotional regulation. *J Soc Psychol.* 2023;163(2):256-68. doi:10.1080/00224545.2022.2064732.
3. Ha JS, Kim JA. The importance of an emotional expression guide to prevent work-related health problems in emotional laborers. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(13):6710. doi:10.3390/ijerph18136710.
4. Ahlquist LR, Yarns BC. Eliciting emotional expressions in psychodynamic psychotherapies using telehealth: a clinical review and single case study using emotional awareness and expression therapy. *Psychoanal Psychother.* 2022;36(2):124-40. doi:10.1080/02668734.2022.2037691.
5. Tamir M, Ito A, Miyamoto Y, Chentsova-Dutton Y, Choi JH, Ciecuch J, Riediger M, Rauters A, Padun M, Kim MY, Solak N, Qiu J, Wang X, Alvarez-Risco A, Hanoch Y, Uchida Y, Torres C, Nascimento TG, Afshar Jahanshahi A, García Ibarra VJ. Emotion regulation strategies and psychological health across cultures. *Am Psychol.* 2024;79(5):748-64. doi:10.1037/amp0001237.

Aranza Ximena Pereyda López

Expresa la Ciencia, 2025



Alexis Missael Vizcaíno-Quirarte Departamento de Ciencias Sociales, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG). Doctorado en Psicología de la Salud, CUCS, UdeG.

Dalia Gallegos-Damián Doctorado en Psicología de la Salud, CUCS, UdeG.

Paola Casillas-Toral Doctorado en Psicología de la Salud, CUCS, UdeG.

Contacto: alexis.vizcaino@cucs.udg.mx