

Escuchar al cuerpo, aunque no duela: la prevención inteligente que cambia tu salud

Por [María Jesús Antón Quejigo](#)



Durante años nos han enseñado a prestar atención al cuerpo solo cuando aparece el dolor. El dolor se convierte así en una especie de alarma tardía: cuando aparece, el proceso ya está avanzado. Sin embargo, el cuerpo habla mucho antes. El problema no es que no envíe señales, sino que hemos aprendido a ignorarlas o no sabemos escucharlas. Escuchar al cuerpo sin que exista dolor no es una idea delirante. Es una condición

fundamental para la salud física, emocional y mental. Y, como cualquier habilidad, puede entrenarse.

El mito del “si no duele, está bien”

En nuestra cultura, el dolor suele ser el único criterio válido para pararnos. Si no duele, seguimos. Si no duele, seguimos haciendo. Si no duele, asumimos que todo va bien. Este enfoque, aunque normalizado, es profundamente limitado. La mayoría de los desequilibrios no comienzan con dolor, sino con cambios sutiles: [una rigidez que aparece cada mañana](#), [una fatiga que ya no se va con el descanso](#), una respiración más superficial, una sensación constante de tensión o de prisa interna. Son señales tempranas, pero poco espectaculares, y por eso fáciles de desatender. El cuerpo rara vez “falla de repente”. Lo habitual es que lleve tiempo adaptándose, compensando y avisando en voz baja antes de verse obligado a gritar en forma de dolor.

El cuerpo como sistema de información

El cuerpo no es solo una estructura mecánica que se estropea, sino un [sistema de información constante](#). A través de sensaciones, ritmos y estados internos, nos ofrece datos sobre cómo estamos viviendo, moviéndonos, descansando y gestionando el estrés. Escuchar al cuerpo no significa obsesionarse con cada sensación, sino desarrollar una relación más íntima y honesta con esas señales. Implica pasar de un modelo reactivo (“paro cuando duele”) a uno preventivo y regulador (“ajusto antes de que sea necesario parar”). Cuando esta escucha no existe, el cuerpo suele asumir el papel de corrector: primero compensa, luego se tensa y, finalmente, duele.

Por qué nos cuesta tanto escuchar

Hay varias razones por las que desconectamos del cuerpo antes del dolor:

- **Ritmo de vida acelerado**, que deja poco espacio para la

percepción interna.

- **Normalización del malestar**, especialmente del cansancio y la tensión.
- **Educación corporal limitada**, centrada más en el rendimiento que en la percepción.
- **Miedo a frenar**, porque parar a veces implica revisar decisiones, hábitos o prioridades.

Escuchar al cuerpo no siempre resulta cómodo, porque a veces lo que señala no encaja con la agenda que tenemos.

Escuchar no es parar la vida, es ajustarla

Una idea clave es que escuchar al cuerpo no implica detenerse por completo ni vivir con fragilidad. Al contrario: permite sostener el rendimiento, la actividad y el compromiso a largo plazo. Las personas que desarrollan esta capacidad no hacen menos, sino que ajustan mejor. Cambian intensidad, ritmo, postura, descanso o expectativas antes de que el sistema colapse. Es una forma de inteligencia corporal aplicada a la vida cotidiana.

Claves para empezar a escuchar el cuerpo sin dolor

No se trata de grandes cambios, sino de pequeños gestos sostenidos en el tiempo. [Algunas claves prácticas:](#)

- 1. Observar sin juzgar:** Dedicar breves momentos del día a notar cómo está el cuerpo: respiración, tensión, energía. Sin intentar corregir nada. Solo observar.
- 2. Detectar patrones, no síntomas aislados:** Más importante que una molestia puntual es aquello que se repite: rigidez siempre en el mismo momento del día, cansancio tras ciertas tareas, irritabilidad asociada a la falta de descanso.
- 3. Ajustar antes de compensar:** Cambiar de postura, reducir intensidad, respirar más profundo o hacer una pausa breve puede evitar que el cuerpo tenga que “aguantar” de más.

4. Diferenciar exigencia de sobre exigencia: El cuerpo [tolera el esfuerzo](#), pero no la [falta de recuperación](#). Al escuchar, aprendes a respetar los tiempos de descanso.

5. Incluir el cuerpo en la toma de decisiones: Preguntarse: ¿esto cómo me deja? ¿Me activa o me frena? ¿Lo hago desde tensión o desde disponibilidad?

El papel de la respiración y la tensión

La respiración es uno de los indicadores más claros del estado interno. Una respiración superficial, contenida o agitada suele acompañar estados de estrés sostenido, incluso cuando no hay dolor. Del mismo modo, la tensión muscular constante (mandíbula apretada, hombros elevados, abdomen rígido) es una señal temprana de que algo está siendo sostenido de más. Aprender a notar estos signos permite intervenir antes de que se conviertan en síntomas más intensos.

Escuchar el cuerpo también es salud mental

No existe una frontera real entre cuerpo y mente. La desconexión corporal suele ir acompañada de mayor ansiedad, dificultad para descansar y sensación de estar siempre “en alerta”. Cuando la escucha corporal mejora, muchas personas describen mayor claridad mental, mejor estado emocional y una relación más amable con sus propios límites. El cuerpo no es un obstáculo para la vida que queremos llevar; es el medio a través del cual la vivimos.

Un cambio de relación, no una técnica puntual

Escuchar al cuerpo sin dolor no se consigue con una técnica aislada, sino con un cambio progresivo de relación. Es pasar de utilizar el cuerpo a colaborar con él. No exige perfección ni atención constante, sino disponibilidad para corregir el rumbo cuando aparecen las primeras señales. Y esas señales, casi siempre, llegan mucho antes del dolor. Aprender a escucharlas es una de las formas más eficaces de cuidar la salud a largo plazo.



BIO

[María Jesús Antón Quejigo](#)

Centro médico Jesús Aprendiz

[Más artículos del autor](#)

[La Mecedora Divulga](#) is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)

