

## 6

# POSTURA Y EMOCIONES

**¿Andamos encorvados porque estamos tristes o nos sentimos tristes porque vamos encorvados? La ciencia está dando respuestas sorprendentes a esta pregunta.**

**Conclusión: la postura condiciona el estado de ánimo.**

Las teorías dualistas instauradas por Descartes en el siglo XVII afirmaban que la mente y el cuerpo son dos cosas completamente separadas. Estas teorías han permanecido fuertemente ancladas entre nosotros mucho tiempo, hasta que en el siglo XX surgió la teoría de la interconexión entre mente y cuerpo, uno de cuyos principales impulsores es el profesor George Lakoff, de la Universidad de Berkeley (EE. UU.).

## **Pensamiento corporal.**

Después de muchos estudios, los neurocientíficos han confirmado la teoría de Lakoff de que nuestra racionalidad está influida por nuestros cuerpos. La embodied cognition (traducida como «pensamiento corporal»), que explora la relación entre la posición de nuestro cuerpo y nuestras emociones, nos dice con rotundidad que nuestra forma de interpretar y de sentir está muy vinculada a la postura corporal que adoptamos. La primacía del cuerpo. El dualismo nos ha hecho separar las partes y categorizarlas: primero la mente y luego el cuerpo, pero en realidad no funcionamos así. El cuerpo tiene una primacía funcional, como me hizo saber mi propia hija

cuando tenía cuatro años. Me dijo que ya sabía lo que era la vergüenza: «Me viene una especie de risita pequeña, me sonrío hacia dentro, y por dentro mi cuerpo se hace pequeño; noto que me cambia algo y no quiero que me miren».

## **¿QUÉ ES LA POSTURA?**

Interpretación física. La postura se entiende habitualmente como la estrategia empleada por nuestro sistema neuromuscular y esquelético para permanecer en equilibrio, reaccionando contra la fuerza de la gravedad de la forma más económica posible. La postura también se define como la disposición relativa de las partes del cuerpo. Pero la postura es mucho más que eso.



**Nuestra forma de interpretar y de sentir está muy relacionada con la postura que adoptamos.**

## PARA ESTAR BIEN AQUÍ Y AHORA

- De pie: siente tu respiración un par de ciclos; lleva la atención a la parte baja de tu abdomen, no la fuerces, está ocurriendo.
- Siente distintas partes del cuerpo y suéltalas.
- Manos: ábrelas y ciérralas un par de veces.
- Rodillas: desbloqueadas.
- Mandíbula: suelta.
- Visión: sin enfocar un objeto.
- Respiración: de nuevo, ahora con mayor profundidad.
- Pies: siente su apoyo y cómo su huella es cada vez mayor.
- Pecho: visualiza cómo expandirte en todas las direcciones como una estrella, sin empujar tu pecho hacia arriba, abajo, hacia los lados...
- Cuello: alárgalo e imagina que alguien estira ligeramente tu pelo hacia arriba. Siente tu sacro, tus pies, tus manos, tu mandíbula. Disfrútalo.
- Regresa a tu respiración.



## PRACTICA TU POSTURA DE PODER

**1** Adopta los gestos asociados a un estado de confianza, poder y logro: cuerpo erguido, cabeza al frente, los brazos hacia delante o apoyados en las caderas...

• Tras dos minutos, vuelve a la postura que tenías. ¿Te ha resultado difícil mantenerte en esa pose?

**2** Derrúmbate, déjate caer, cabeza, brazos colgando durante dos minutos. ¿Te ha resultado difícil mantenerte en esa pose?

• Cuando te sientes triste, ¿tienes los hombros redondeados hacia delante y el cuello y la cabeza inclinados? Es la postura de cuando estamos tristes. Y esta postura llama también a la depresión.

• Da pequeñas sacudidas, con los brazos, piernas, cabeza y todo el cuerpo. Hazlo después de una situación tensa, cuando sientas que te estás encorvando.

Un lenguaje. La postura es, también, nuestra forma de estar en el mundo, de experimentar nuestros logros y fracasos, de nuestras adaptaciones al cambio. En nuestro sistema musculoesquelético expresamos nuestras emociones y con él nos expresamos en general. Podemos decir que en la postura de una persona está escrita su historia, su carácter, su temperamento, su estado de ánimo actual. A través de ella, se podrá hacer una lectura de esa persona, por lo que es correcto decir que el cuerpo y su postura tienen su propio lenguaje simbólico.

### UN REFLEJO DE CÓMO ESTAMOS

La postura es la actitud fundamental de una especie. En nuestro caso, la bipedestación es la postura que tenemos en el punto actual de nuestra evolución filogenética. Y es nuestro potencial de acción.

**Postura ortostática.** Aunque la postura que adoptamos no es nunca estática al cien por ciento, en la postura ortostática (cuando estamos de pie, rectos) podemos ver nuestros desequilibrios. En métodos milenarios como el taichí y el yoga, el inicio de los movimientos desde esta postura es clave para el resultado final. Es la preparación para todos los movimientos que vienen a continuación.

**Respiración y postura.** La postura afecta a la respiración y viceversa. La capacidad que tenemos de respirar en todas las direcciones hace que la postura pueda adaptarse a cualquier situación.

**Una forma de comunicar.** La postura es expresión: cuando nos comunicamos, no solo lo hacemos a través de las palabras, sino también



### UN SISTEMA FLEXIBLE

**El entorno nos influye.** La postura es adaptación continua. Para mantenernos estables, precisamos una percepción exacta de cómo es el entorno en que nos hallamos y cómo estamos con relación a él. Esto requiere, por un lado, una estructura para procesar, interpretar e integrar la información sensorial en tiempo real; y por otro, un sistema mecánico que nos permita levantar nuestro edificio desde los pies, mantenerlo en la vertical y conservar una relación mecánicamente eficaz entre las diferentes partes del cuerpo.



**Más o menos adaptables.** Todo cuerpo rígido tiene más dificultad para adaptarse a las circunstancias y demandas de cada momento, mientras que una persona flexible se suele adaptar a la situación sin que ello le suponga un esfuerzo.

**La postura ideal no existe.** La postura ideal sería una activación y desactivación coordinada y sistemática de acciones musculares que con un mínimo de consumo energético permitieran conservar el mejor equilibrio en ese momento. Pero no existe una postura ideal para todo el mundo. Las contracciones musculares son la respuesta personal ante los estímulos que recibimos, por lo que nuestra postura es el resultado de la historia de nuestra vida.

**Algo que olvidamos.** En nuestra cultura, vivimos nuestra vida hacia fuera, nuestra mirada es siempre hacia el exterior. Por eso, desde edades tempranas dejamos de sentir esos pequeños o grandes ajustes posturales que hace nuestro cuerpo para poder expresar y sentir la emoción.

## EL CIRCUITO ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

**Pérdida de equilibrio.** Al perder la conciencia de nuestro cuerpo, nos alejamos del presente y nos volvemos vulnerables al estrés, tenemos más dificultades en la vida diaria y nos cuesta más expresar las emociones

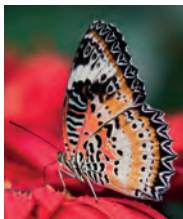
**Volver a centrarse.** Estar «centrado» implica llevar la atención al centro de gravedad del cuerpo para llevarnos a un

estado específico. Significa generar un estado fundacional positivo desde el que poder actuar después con mayor conciencia y elección. En general, las técnicas cuerpo-mente nos ayudan en ese sentido. Practicarlas nos permite, además, darnos cuenta de cuándo perdemos el equilibrio, cómo reaccionamos ante los estímulos y cómo podemos generar una respuesta física o emocional más equilibrada.

Su base es el mindfulness y la respiración juega un papel esencial, ya que en ella se refleja nuestro estado tanto físico como emocional.

**Mejores decisiones.** Las emociones son reacciones naturales de nuestro ser y nos ofrecen información muy valiosa: no debemos negarlas, pero sí podemos ser más conscientes de ellas y contar con recursos para redirigirlas o sobreponernos a la adversidad. Cuando nuestro cuerpo-mente está en el momento presente, no hay aceleración y nuestras respuestas y decisiones siempre son más acertadas y equilibradas. **Química corporal.** Las emociones más comunes generan fuertes sensaciones corporales, según los últimos estudios de un equipo de

*Las emociones más comunes generan fuertes sensaciones corporales, y van dejando una huella que expresa nuestra historia personal.*



*Cuando mantenemos una posición erguida nos es más fácil elegir nuestros rasgos personales más positivos y mejoramos la autoconfianza.*

científicos finlandeses que ha creado un mapa corporal de las emociones. Estos científicos concluyeron que los patrones de sensaciones corporales tienen una base biológica. Según uno de los investigadores Lauri Nummenmaa, los resultados tienen grandes implicaciones en cómo entendemos el papel de las emociones y su base corporal. Por ejemplo, cabe preguntarse si podemos cambiar nuestra química a voluntad cambiando simplemente la postura... Cambiar la mente? Según Amy Cuddy, psicóloga social de la Universidad de Harvard (EE. UU.), el lenguaje corporal moldea nuestra identidad. Cuddy ha contribuido a divulgar el papel que juega la postura en el estado de ánimo. Si sabemos que la mente puede inducir cambios en el cuerpo, ¿podría también el cuerpo cambiar la mente? Me refiero a pensamientos, a sentimientos y a los componentes fisiológicos que los moldean, como las hormonas.



**Testosterona y cortisol.** A fin de averiguarlo, Cuddy y Carney llevaron a cabo un experimento relacionado con la testosterona y el cortisol. La testosterona es la hormona del poder a niveles altos crea sensación de seguridad, mientras que el cortisol es la hormona asociada al estrés. Sabemos que las personas con capacidad de liderazgo suelen caracterizarse por un alto nivel de testosterona y un bajo nivel de cortisol.

**Mayor riesgo asumido.** En el experimento, se pedía a las personas que adoptaran una postura de poder o una postura de bajo poder durante dos minutos. A continuación, se les preguntaba si querían apostar. Un 86% de los que habían adoptado la postura de poder, eligieron apostar, mientras que únicamente un 60% de los que habían mantenido la postura de bajo poder optaron por hacerlo, con una diferencia significativa del 26% entre un grupo y otro.

**Niveles hormonales.** Pero no solo averiguaron esta información durante la investigación, sino que extrajeron conclusiones aún más interesantes. Descubrieron diferencias fisiológicas entre los dos grupos del estudio, basándose en muestras de saliva. Mientras los de la pose de poder mostraron un 8% de incremento en sus niveles de testosterona, en el grupo que experimentó la pose de bajo poder se produjo un descenso del 10% en esta hormona. Menos estrés. La reacción inversa se produjo con el cortisol, la hormona del

estrés. Las personas que mantuvieron la pose de poder experimentaron una reducción del 25% en sus niveles de cortisol, mientras que las que mantuvieron la pose de bajo poder tuvieron un incremento del 15% en sus niveles de estrés.

### CUIDA TU ÁNIMO

**Más erguido, más positivo.** Otros estudios, como los del profesor Erik Peper, de la Universidad de San Francisco (EE. UU.), muestran que, en una posición erguida, nos resulta más fácil elegir rasgos personales positivos, mientras que cuando estamos encorvados lo que nos viene a la mente son ideas negativas, y concluye el investigador que nuestra postura corporal acaba influyendo en nuestra autoconfianza.

**Encorvados, ¿más depresión?** Peper y su equipo creen que la postura también contribuye a estar bajos de energía y con depresión. Tal vez debiéramos plantearnos que el tiempo que pasamos encorvados y sentados en el ordenador o mirando al teléfono puede influir en el aumento de la depresión de los últimos años.



# EQUILÍBRATE

## LA MEJOR FORMA DE SENTARSE

- Una postura de poder sin un buen sostén puede hacer creer a nuestro interlocutor que estamos tensos o incluso que mostramos agresividad.
- Comienza por corregir tu postura al sentarte. Apoya bien los pies en el suelo con una cierta activación de las piernas; siéntate ligeramente por delante de los huesos isquiones (los que entran en contacto con la silla), no sobre ellos. Los isquiones te sostienen; siente que tu respiración se expande y se abre tu pecho. Puedes ponerte ante un espejo para comprobar cómo te sientes y si te ves mejor.
- Son detalles simples, pero muchas mujeres adoptan una postura encorvada y esconden el pecho, lo que genera inseguridad y puede llevarles, por ejemplo, a ponerse tacones para compensar y ser más visibles, con lo que merman aún más su poder.



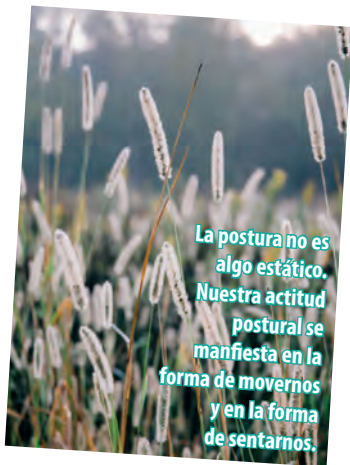
# ¿QUÉ DICE MI POSTURA DE MÍ?

Con el tiempo, generamos una tipología postural que nos roba flexibilidad y que está condicionada por emociones atrapadas en nuestro cuerpo.

Te has dado cuenta de que cuando estás cansado tu cuerpo lo refleja? No importa si tu cansancio es físico o mental, tu cuerpo acaba actuando como un espejo de ese cansancio, aunque intentes disimularlo. Pero no solo eso. En tu cuerpo también se reflejan las emociones que sientes, puede verse si estás triste, alegre o si estás pasando por un buen momento. Todo se refleja en él.

**Los actores lo saben.** Los buenos actores saben cómo funciona esto y a través de sus cambios posturales y de su plasticidad corporal conectan con esas emociones para que haya una congruencia entre lo que dicen y lo que el cuerpo expresa, para que su representación sea creíble. Por eso, cuando son buenos decimos que lo que vemos nos emociona.

**Cada emoción te cambia.** Cuando expresamos emociones podemos comprobar que el cuerpo actúa en función de esa emoción expresada. Por ejemplo, el llanto encoge, te cierra, repliega, la espalda se curva. . .



## ADAPTACIÓN NATURAL

Un reflejo de la actitud. No hablo de una postura de la espalda producto de una lesión, de desgaste óseo o de cualquier otra patología, sino de ese encogimiento físico que expresa un acobardamiento frente a la vida. Por el contrario, la risa expande, te abre. Cuando la alegría se expresa, el gesto se amplía, la cabeza se endereza, los brazos tienden a abrirse como si quisieran abarcar más espacio vital, y verdaderamente nos sentimos más vitales, más joviales, queremos compartir, somos más sociables.

**Expresar en el momento.** La emoción se inicia en el cuerpo como parte de una respuesta fisiológica ante una situación o estímulo interno o externo. Cada emoción determina unas acciones musculares que pueden generar un desequilibrio y



Cuando la alegría se expresa,  
los brazos tienden a abrirse como  
si buscaran más espacio vital.

modificar la postura en una dirección. Otros músculos son capaces de parar este desequilibrio y recuperar el orden. Podemos expresarnos pasando de una actitud a otra siempre que nos adaptemos a las circunstancias.

**Desequilibrio permanente.** Sin embargo, cuando una emoción se instala en el tiempo, el desequilibrio muscular también aparece de forma permanente. Progresivamente, se va formando una tensión muscular que atrapa al cuerpo en una tipología postural determinada y le resta capacidad de adaptación a las circunstancias. Esto puede provocar, por ejemplo, la aparición de dolores.

**Ayuda exterior.** De ahí la importancia de recibir un trabajo corporal –como masajes específicos o métodos como el Rolfin– para deshacer esas tensiones que condicionan nuestra postura y de ese modo

favorecer también un gesto más fluido.

**En movimiento, también.** Como hemos dicho, la postura no es algo estático. Nuestra actitud postural se manifiesta también en nuestra forma de movernos: no caminamos igual cuando estamos tristes que cuando nos encontramos felices, cuando tenemos miedo que cuando sentimos ira. Nuestro estado emocional influye asimismo en nuestra forma de sentarnos; podemos verlo en las escuelas: muchos niños desmotivados se sientan vencidos sobre sí mismos y mientras mantengan esa postura será difícil captar su atención.

**El factor cultural.**

Muchas de nuestras posturas se aprenden en un contexto cultural. Cada cultura posee posturas que considera correctas y otras que juzga incorrectas, de manera que lo que en una sociedad es signo de buena educación puede resultar inconveniente en otra.

**Movimientos imperceptibles.** Nuestros gestos cotidianos están precedidos por unos movimientos posturales imperceptibles. Estos se dan de forma inconsciente justo antes de realizar cualquier movimiento y predeterminan claramente nuestra forma de movernos.

**Una relación fluida.** Cualquier gesto está precedido de una adaptación a la gravedad. A su vez, nuestro lenguaje corporal es fruto de esa adaptación continua. Si tomamos conciencia de estos premovimientos, conseguiremos movernos, expresarnos y relacionarnos de una forma más armoniosa y fluida. Reconocer las emociones y sus síntomas en el cuerpo es el primer paso para entenderlas y gestionarlas. El cuerpo es un aliado para influir en nuestro estado emocional.

## SIENTE CADA EMOCIÓN EN TU CUERPO

### Ejercicio

- Piensa en todas las emociones que puedas y luego recréalas en tu cuerpo para determinar a qué posición y a qué postura te llevan.
- Si tienes dificultades, trata de imaginar que tienes que representar la emoción en el escenario
- Este ejercicio te ayuda a tomar conciencia de qué hacen tus músculos y qué gestos necesitas para expresar y reconocer cada emoción, y a darte cuenta de que una tensión y una postura determinan y activan una fisiología que asociamos con una emoción.



**NUESTRO ROSTRO  
NO MIENTE**

***Aunque queramos, las microexpresiones nos delatan. Pero es un sistema flexible y, si interiorizamos expresiones positivas, el ánimo se adapta a ellas.***

La capacidad de reconocer el estado de ánimo de otras personas resulta primordial para la convivencia. El cerebro maneja los canales perceptivos que permiten darnos cuenta de qué emociones sienten los demás. Y para eso nos basamos en la mímica, los gestos y la voz. Es decir, en la cara, que es fundamental en el sistema de involucramiento social.

**Interiorización.** La cara transmite información respecto al estado visceral, el ánimo, las emociones y los sentimientos. Cuando una persona adopta una expresión facial negativa, interioriza esa expresión y su estado de ánimo se adapta a ella.

**Microexpresiones.** Paul Ekman, investigador de las emociones y su expresión facial, descubrió la relación entre los gestos y el estado de ánimo. Las microexpresiones, dice Ekman, son universales, fruto de la expresión de ciertos genes que hacen que determinados grupos musculares de la cara se contraigan a la vez siguiendo un patrón cada vez que aparece un estado emocional básico. En su estudio, Ekman y su equipo dedujeron que las microexpresiones aparecen siempre de la misma forma en todas las personas, independientemente de su cultura, y que también existe un grupo de emociones universales básicas ligadas a estos breves gestos de la cara.

**Un código entre iguales.** En esta última década, otros investigadores han estudiado cómo repercuten nuestros gestos en el día a día y en nuestra interacción con los demás, y de qué manera codifica nuestro cerebro las emociones. Si existen una serie de emociones bien definidas y un modo predefinido de expresarlas, eso significa que otros miembros de la especie pueden reconocerlas y utilizar esta información a modo de código entre sus iguales.

**Manos y brazos.** Se ha descubierto, por ejemplo, que los gestos de manos y brazos no están relacionados con una emoción concreta, sino que son más flexibles y pueden expresar mensajes diferentes en función del contexto. Seguramente, los gestos surgieron más tarde en la evolución que las expresiones faciales.

**Gestos faciales.** Las microexpresiones faciales de las personas invidentes son iguales que las que realizan las personas que pueden ver, lo cual quiere decir que son innatas y no aprendidas, ya que las personas ciegas no han podido aprenderlas a través de la observación.





**Las microexpresiones son innatas, y por eso las reconocemos en cualquier cultura.**

### REACCIONES AUTOMÁTICAS

Y si son innatas es porque nos han dado alguna ventaja evolutiva. En las situaciones de peligro o que requieren estar emocionalmente muy activados, los demás pueden saber al instante que algo está pasando y reaccionarán ante esta situación, primero aparece una reacción automática y estereotipada ante estímulos emocionales, y justo después cada uno toma el control sobre sus gestos.

**Imitación.** Al imitar una expresión facial nos es más fácil reconocer la emoción del otro. Lo cual explicaría por qué, de manera inconsciente, cuando alguien nos sonríe, nosotros también lo hacemos; o por qué adoptamos un gesto de pesar cuando vemos sufrir a alguien.

**Imposible fingir, pero...** Las microexpresiones son automáticas y no puedes ocultarlas o fingirlas, de ahí que digamos que nuestro rostro no miente. Sin embargo, si realizas las microexpresiones aunque no sientas la emoción, acabarás activando los mismos circuitos que si estuvieran ocurriendo y tu interlocutor se verá obligado a reaccionar.

**Detectar mentiras:** En ello se basa la serie americana *Miénteme*, que muestra las investigaciones de especialistas capaces de detectar mentiras y analizar la conducta de las personas mediante la interpretación de los gestos producidos por los músculos de la cara. Está inspirada en el trabajo científico de las expresiones faciales emocionales de Paul Ekman, quien fue, de hecho, consultor durante la realización de la serie.

# SONRÍE Y TE SENTIRÁS MEJOR

- Varias veces al día realiza un gesto interno como si quisieras esbozar una sonrisa, busca algo en tu pensamiento que te haga sonreír y, si no lo encuentras, haz el gesto de sonreír igualmente.

- Si te relajas, sentirás que tus ojos sonríen con tus labios, que se arrugan en las esquinas. Toda tu cara se verá totalmente implicada en la sonrisa.

- La sonrisa que surge es la verdadera sonrisa, la que hace participar a tus ojos, y se llama «sonrisa de Duchenne», en honor al doctor que la definió.

- La sonrisa desencadena endorfinas y dopamina, que relajan los músculos tensos, calman la respiración y nos hacen sentirnos mejor.

- El cuerpo entiende que no estás en peligro y hasta puedes sentir menos dolor físico cuando sonríes. Al expresar facialmente la sonrisa, es más difícil enfadarse y tener reacciones agresivas. Es un lenguaje tan interiorizado en la fisiología que el sistema hormonal cambia rápidamente dependiendo de nuestra postura.

*Artículo publicado en la revista **Cuerpo Mente** N° 309*





BibianaBadenes



C/ del Desert 2, bajo  
12560 Benicassim, CS- Spain



+34 964 300 275



info@bibianabadenes.com



[www.bibianabadenes.com](http://www.bibianabadenes.com)



Bibiana Badenes



[twitter.com/bibianabadenes](https://twitter.com/bibianabadenes)