

## Terapia mente-cuerpo

### La unión de la mente y el cuerpo

La terapia mente-cuerpo es un modo de mejorar el vínculo entre la salud mental y la física. Al hacerlo, tal vez usted descubra recursos no explorados de sí mismo que podrían mejorar su salud general y sus actitudes mentales.

El poder de la sugerencia es la clave para este tipo de terapia. El terapeuta podría darle sugerencias que le ayudarán a establecer una mejor conexión entre la mente y el cuerpo; como alternativa, las sugerencias pueden obtenerse a través de ciertas máquinas de biorretroalimentación, que emiten sonidos conforme cambian las funciones corporales.

El método empleado para darle las sugerencias importa menos que lo que se le enseña sobre cómo relajar la mente y el cuerpo, lo cual es la clave de esta terapia. De hecho, optimizar la capacidad de relajarse suele ser uno de los objetivos principales de la terapia.



### Preguntas para el terapeuta especializado en mente-cuerpo

Antes de optar por la terapia mente-cuerpo, hable con al menos un profesional que la practique y hágale algunas de estas preguntas para ayudarse a tomar una decisión informada:

- ¿Qué tipo de experiencia tiene en su especialidad? ¿Cuánto tiempo lleva ejerciendo la profesión?
- ¿Qué resultados ha obtenido trabajando con personas que tienen problemas como el mío?
- ¿En qué consistirá una consulta típica?
- ¿Cuánto durará el tratamiento y cuánto costará?

### Elecciones frecuentes en la terapia mente-cuerpo

- **Biorretroalimentación:** Se utiliza la retroalimentación sensorial para ayudar a controlar el funcionamiento del cuerpo.
- **Imaginación guiada:** Se emplea la sugerencia o el pensamiento para tomar mayor conciencia.

- **Hipnosis:** Se emplea la sugestión o la relajación para tratar de influir en el estado mental.
- **Meditación y oración:** Se emplean los pensamientos o creencias espirituales para mejorar la salud.
- **Meditación y oración:** Se emplean los pensamientos o creencias espirituales para mejorar la salud.
- **Yoga:** Se emplean el movimiento, la respiración y el pensamiento para mejorar el bienestar.

## Recursos

Investigue sobre la terapia mente-cuerpo en la biblioteca, en Internet o comunicándose con:

- *Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback:* 800-477-8892,  
[www.aapb.org](http://www.aapb.org)
- *The Academy for Guided Imagery:* 800-726-2070, [acadgi.com](http://acadgi.com)
- *Center for Mind-Body Medicine:* 202-966-7338, [www.cmbm.org](http://www.cmbm.org)

© 2000-2022 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.