



# EL MITO DE LA "VERDAD ABSOLUTA"

La enfermedad y las emociones

**TERESA GOMAR MARTINEZ**



## ¿Has escuchado esto?

Seguramente alguna vez has oído una frase que relaciona la enfermedad con decir "la verdad"...

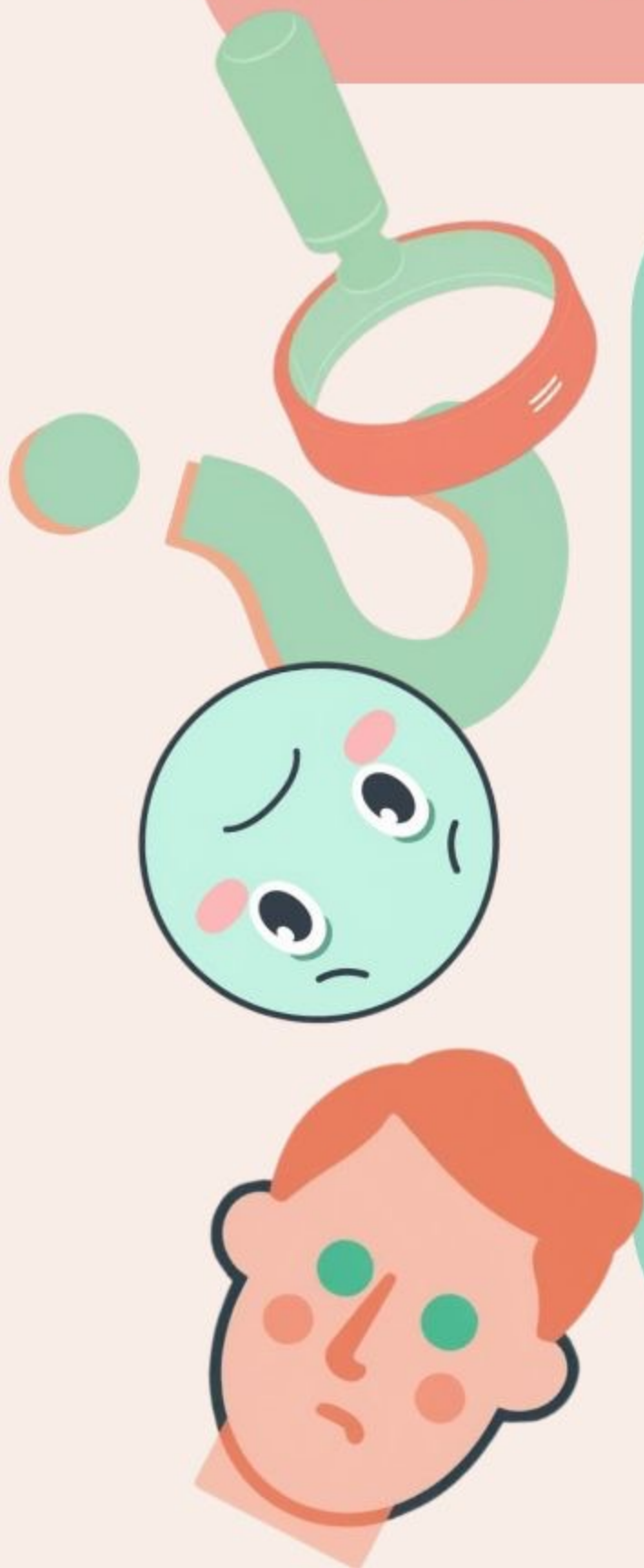
# La frase popular

"Los niños, los borrachos y los enfermos siempre dicen la verdad"



**Pero...**

¿Es realmente  
cierto?



# La Verdad

Esto es parcialmente FALSO.  
La idea de que los enfermos  
siempre dicen la verdad es un  
mito que necesita ser  
cuestionado.





# Información

Cuando estamos enfermos, nuestro cerebro reduce las inhibiciones y los filtros sociales que normalmente usamos para comunicarnos. El cuerpo prioriza la supervivencia sobre la cortesía.

## Lo que sale no siempre es...



Sentimiento puro  
Cuando la enfermedad reduce nuestros filtros, las palabras que salen no representan necesariamente nuestros verdaderos sentimientos hacia los demás.

## A menudo es dolor proyectado

Lo que parece una verdad hiriente muchas veces es el reflejo del sufrimiento interno. El dolor físico y emocional busca una salida, y a veces se proyecta en quienes más cerca están.





# ¿QUÉ ESTÁ REALMENTE DENTRO?

Exploremos los factores



## Irritabilidad fisiológica

Cuando estamos enfermos, nuestro sistema nervioso entra en estado de alerta. El cuerpo concentra toda su energía en combatir la enfermedad, dejando menos recursos para regular nuestras emociones.





## Irritabilidad Fisiológica

Cuando el sistema nervioso está en alerta constante, se reduce nuestra paciencia y nuestra capacidad de procesar el estrés cotidiano.

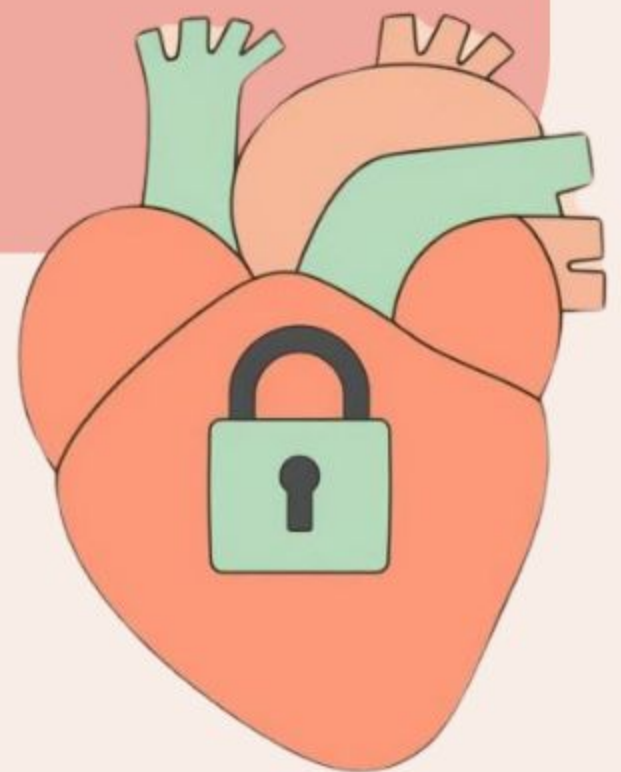
# No es personal

Es una reacción física al malestar. Cuando el cuerpo está enfermo, el sistema nervioso responde de formas que no podemos controlar completamente.



## Factor 2

Sentimientos reprimidos  
Todos guardamos emociones que no expresamos en el día a día. La enfermedad actúa como una llave que abre esas compuertas.



# Sentimientos Reprimidos

El agotamiento físico y mental hace que bajemos la guardia. Cuando estamos enfermos, perdemos la energía necesaria para contener quejas y frustraciones que normalmente guardamos por cortesía o conveniencia social.



# Importante

Pero la enfermedad EXAGERA esos sentimientos. Lo que normalmente sería una pequeña molestia se convierte en frustración intensa. Un comentario menor puede sentirse como un ataque.



## Factor 3

Miedo y vulnerabilidad

El tercer factor que influye en lo que decimos cuando estamos enfermos es el miedo profundo y la sensación de vulnerabilidad que experimentamos.





# Vulnerabilidad

Estar enfermo nos hace sentir indefensos. Perdemos el control sobre nuestro cuerpo, dependemos de otros, y esa fragilidad nos asusta profundamente.

# Mecanismo de defensa




La agresividad funciona como un escudo protector. Cuando nos sentimos vulnerables, atacar se convierte en una forma instintiva de recuperar el control y protegernos del dolor.

## Atacamos a quienes tenemos más cerca

Paradójicamente, las personas que más nos cuidan son las que reciben nuestras peores reacciones. Es porque con ellos nos sentimos "seguros" para desahogarnos.





# EXPLICACIÓN VS JUSTIFICACIÓN

Una distinción importante






## Explicación

La enfermedad EXPLICA el mal humor, las reacciones bruscas y las palabras hirientes que pueden surgir durante el malestar físico.

# Empatía

An illustration on the left side of the page. At the top, a red heart is connected by a thin red line to a stylized eye with long black eyelashes. Below the eye, two hands are shown: one in orange and one in green, with the green hand resting on the orange one. Underneath the hands is a large, glowing orange heart. At the bottom, two human silhouettes are shown: one in orange and one in green, with the green silhouette embracing the orange one from behind.

Entender que el otro sufre ayuda a tener paciencia. Cuando reconocemos que el malestar físico afecta las emociones, podemos responder con más compasión.

## **Pero NO JUSTIFICA el maltrato**

Aunque la enfermedad explica ciertas reacciones, nunca es una excusa para herir a otros. El sufrimiento propio no da derecho a causar sufrimiento ajeno.



## La empatía debe ser mutua

Si pedimos comprensión cuando estamos enfermos, también debemos esforzarnos por no herir a quienes nos cuidan. El respeto funciona en ambas direcciones.





LO QUE  
SALE ES UNA

# MEZCLA

Resumen final





# Información

Cansancio acumulado + incapacidad de regular emociones = reacciones que no representan quiénes somos realmente.

## Consejo importante

No asumas que cada palabra hiriente es una verdad oculta. Las expresiones de dolor no siempre reflejan sentimientos genuinos hacia ti.



# Conclusión



A menudo, las palabras hirientes son solo el síntoma de una mente y un cuerpo que no pueden más. No es verdad oculta. Es agotamiento expresado.

# Reflexión Final

La compasión comienza por entender. Cuando alguien enfermo dice algo hiriente, recuerda: no estás viendo su verdad más profunda, estás viendo a alguien que lucha contra su propio cuerpo y mente.





# ¡GRACIAS POR LEER!

Comparte si te fue útil · Síguenos para más contenido

