

CONEXIÓN MENTE-CUERPO

Julio César Ramírez Vargas, Ph. D.

Este capítulo debe generar una gran atención y reflexión, pues aquí abordaremos un tema que hasta hace unos pocos años podría haber sonado algo esotérico y dividido la comunidad científica, pero hoy ya existe un gran consenso, el cual es un avance significativo para explorar otros escenarios que nos lleven a buscar nuevas alternativas de bienestar.

2.1 Teorías de la conexión mente-cuerpo

La evolución ha permitido nuevos hallazgos y acceso a respuestas a los que en el pasado la ciencia carecía de elementos para sustentarlos. La interacción de la mente y el cuerpo se investiga desde antes de Jesús, el Cristo; uno de los primeros filósofos que manifestó que “el poder de una mente sana influye en la salud del cuerpo” fue Hipócrates, quien mencionaba la importancia del estudio de los aspectos de una persona ante una enfermedad. En el siglo XVI René Descartes señaló que existían diferencias entre la relación mente-cuerpo, indicaba que la mente era un ente intangible, no físico, a diferencia del cuerpo, que era un medio palpable físicamente.

Si bien existieron diversas teorías sobre el origen de la mente desde el pensamiento y diversas creencias, en 1911 el fisiólogo Walter Cannon investigó la importancia de la fisiología del ser humano ligada a las emociones para establecer la salud integral del individuo, y mediante estos estudios en 1929 creó el término homeostasis para hacer referencia a la estabilidad fisiológica del ser vivo (Fernández *et al.*, 2018).

En 1977 el médico y psiquiatra George L. Engel realizó una investigación del modelo biopsicosocial a partir del estudio del entorno social, psicológico y biológico de las personas, y concluyó que las emociones, el ambiente social y la personalidad del ser humano influyen en su bienestar.

Para finales de la década de 1970 se estableció una nueva era en el estudio del proceso salud-enfermedad en cómo está ligado el sistema nervioso a las respuestas biológicas del ser humano. Uno de los pioneros en estos campos de estudio fue el psiquiatra George Solomon (2001), quien desarrolló diferentes investigaciones para descubrir la comunicación entre el cerebro y los sistemas encargados de la

estabilidad fisiológica del ser vivo (homeostasis), lo cual implica en el proceso los sistemas inmunológico y neuroendocrino. Surgió así un nuevo campo de estudio y disciplina, la psiconeuroendocrinoinmunología, que permite estudiar el cuerpo y la mente en los diferentes procesos de las enfermedades.

2.2 Psiconeuroinmunoendocrinología

Gracias a los avances que se logran con la tecnología y su evolución, es importante destacar que en el ser humano existen cuatro sistemas involucrados en recoger y procesar la información con la cual se interactúa diariamente estudiados por la psiconeuroinmunoendocrinología:

- **La mente.** Está constituida por las capacidades cognitivas innatas de la persona, como son la percepción, el pensamiento y la memoria.
- **El sistema nervioso.** Es el conjunto de órganos y estructuras conformados por células (neuronas) que transmite información mediante impulsos eléctricos a cualquier parte del cuerpo. Se encarga de funciones esenciales, entre otras, moverse, respirar, ver.
- **El sistema endocrino.** Es el principal centro de producción de hormonas, y está compuesto por glándulas (tiroidea, pineal, suprarrenales, etc.) y órganos (ovarios, testículos); estas hormonas, al liberarse en el torrente sanguíneo, influyen en diversas funciones corporales, ya sea la actividad de los tejidos, el crecimiento, el metabolismo, el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexuales y algunos aspectos de la conducta.
- **El sistema inmune.** Este sistema es el encargado de poner en marcha sus redes celulares, tejidos, órganos y procesos biológicos para mantener el equilibrio interno (homeostasis) y combatir posibles enfermedades o infecciones o agresiones internas o externas, ya fueren de naturaleza biológica, física o química.

Estos cuatro sistemas interactúan para conformar nuestra salud óptima irguiendo barreras ante posibles enfermedades, trabajando en homeostasis; en el caso contrario, interactúan para el desarrollo de una enfermedad que refleja el declive de uno de estos sistemas. Cuando se interrumpe el trabajo de estos sistemas, se rompe la armonía o estado homeostático, se expone a presentar cuadros patogénicos o enfermedad. Existen innumerables factores que pueden interrumpir la armonía de los sistemas, entre ellos se destacan herencia genética, estilo de vida, emociones, factores ambientales (Moscoso, 2010).

La psiconeuroinmunoendocrinología estudia las alteraciones del cuerpo ante afectaciones emocionales, psicológicas, todos los procesos que se relacionen con las alternativas de salud-enfermedad; este campo ha permitido el desarrollo de innumerables terapias y opciones integrales no farmacológicas para restablecer el estado de salud de la persona ante enfermedades con ciertas alteraciones, como el estrés, la ansiedad y la depresión. Mediante las nuevas terapias no farmacológicas se

estudian técnicas y recursos que faciliten el trabajo de los sistemas interrelacionados, permitiendo su correcto funcionamiento.

El avance en las neurociencias ha permitido estudiar la mente (pensamientos, creencias) y cómo esto interfiere en nuestro cuerpo, cómo afecta “algo intangible” los organismos físicos; aunque el cuerpo y la mente se han manejado como conceptos que interactúan entre sí, es importante conocer que poseen funciones distintas. El cuerpo está conformado por órganos que pueden examinarse, palpase, pero a la mente, como se relataba en páginas anteriores, es imposible tocarla, percibirla.

Cuando hablamos de la mente nos referimos a procesos dinámicos que nos ayudan a elaborar juicios, razonar, identificar información que llega tanto del interior de nuestro cuerpo como del exterior, que nos permite procesar y comprender la realidad del entorno que nos rodea. Destacado en el capítulo anterior, es parte de las funciones de las neuronas transmitir dicha información.

Con los debidos estudios y muestras de diversas investigaciones, se distingue que nuestra mente está encargada de resguardar y correlacionar experiencias previas de manera consciente o inconsciente para disponer de acciones inmediatas en respuesta a alguna incomodidad o amenaza. Si bien la mente es un proceso o una función cerebral, se interpreta que es necesario el trabajo en conjunto con el cerebro para manifestar una conducta en el plano físico.

La mente, sin estar situada en una área específica del cerebro, es el producto de la actividad generada por este órgano; de acuerdo con la sensación o el estímulo recibido, puede evidenciarse el área cerebral con más actividad en respuesta.

Figura 2.1. Zona del cerebro con mayor activación.



<https://freepik.com>

(Licencia Creative Commons. Atribución: Compartir Igual 3.0.)

2.3 Bucles “como siento pienso” y “como pienso siento”

Así se nombra la conexión que tienen nuestra mente y nuestro cuerpo; cuando tenemos alteraciones, ya sean psicológicas, como depresión o estrés, se vuelven crónicas si nos quedamos en ese estado momentáneo; esto afecta directamente el bienestar físico. Las manifestaciones de dolores, síntomas de una enfermedad, están ligados a un desbalance en nuestro cuerpo, tanto en el área que afecta como en todo nuestro sistema, ya que está interconectado.

Nuestro principal receptor de todos los daños en el cuerpo es el sistema nervioso central, y a su vez las redes de conexiones de que dispone comprometen los demás sistemas; las emociones afectan el funcionamiento de nuestro organismo en diversos grados, tanto los órganos como los músculos se adaptan a las situaciones que atravesamos en un ataque agudo; pero al ser persistente y constante el sufrimiento, el sobre esfuerzo que ejerce el cuerpo para continuar el trabajo hace que en algún punto el cuerpo colapse y enferme (Cembrero, 2017).

Nada distingue el cerebro entre realidad y fantasía; por ende, el solo hecho de vivir una experiencia traumática o verla causa los mismos efectos de miedo en todo el cuerpo, se aceleran los ciclos de trabajo ocasionando un desgaste y produciendo malestar; del mismo modo, el pensar en positivo, así la situación sea menos buena que la que deseáramos, hace que el sistema nervioso central perciba que todo está bien, relajando los músculos y produciendo una sensación de bienestar.

Nuestro cuerpo está interconectado y permite percibir cualquier cambio, sea del entorno o una amenaza psicológica, interiorizando en las células los cambios y produciendo sintomatologías visibles de enfermedades; nuestras creencias y nuestra manera de creer influyen en forma directa en nuestras células nerviosas, y el cerebro se encarga de distribuir la información al resto de los sistemas modificando nuestra biología celular.

La interconexión de mente y cuerpo se reconoce hoy por sus innumerables estudios y evidencias científicos, y estos demuestran que los procesos mentales influyen en el organismo manifestando cambios en la persona, sean, entre otros, dolores fantasma, opresión en el pecho, resequedad en la boca, cefaleas, sudoración excesiva, fatiga, insomnio, problemas de digestión, arritmias.

Entre los avances destacados en la actualidad persisten los estudios de enfermedades vinculadas a la salud mental, y esto se refleja en el estilo de vida de una persona; en proporción con las investigaciones se han desarrollado innumerables terapias no farmacológicas que estimulan la estabilidad y la armonía integral del ser humano como parte primordial de promover el bienestar tanto físico como mental.

2.4 Terapias de integración mente-cuerpo

Es importante destacar que en la mayor parte de las ocasiones en que se habla de bienestar solo se hace referencia a la salud física, pero esta integración de mente y cuerpo muestra que es importante una estabilidad entre ambos estados para alcanzar el bienestar óptimo.

Existen diversas prácticas que ayudan a la armonía (estado de homeostasis en el cuerpo), son ejercicios y prácticas que generan autoconsciencia y autoconocimiento del cuerpo y la mente. Tienen varias maneras de denominar las terapias diferentes de las tradicionales, desde medicina complementaria e integrativa; todo se establece según la información que se posea y la cultura que destaca en la mayor parte de estas prácticas.

En esta oportunidad las denominaremos **terapias integrativas**, que se enfocan en el bienestar del ser humano por medio de la estabilización de los aspectos biológicos, sociales, psicológicos y espirituales. Nombraremos algunas de estas técnicas o terapias:

- **Meditación.** Es una práctica que guía al ser humano a un estado de armonía con su realidad. Esta práctica posee extensos estudios desde la conexión de la mente y el cuerpo. Se trata de concentrarse mentalmente para bloquear los estímulos internos o externos y relajar el cuerpo en un momento de tensión; esta técnica se convierte en un ejercicio de concentración y atención y da mejoría al cuerpo.
- **Yoga.** Se trata de un conjunto de técnicas de respiración y atención en el momento presente guiado por movimientos, logrando una conexión sostenida de la mente y el cuerpo; es un ejercicio que requiere mucha práctica por la complejidad de sus posturas y poder adoptarlas durante los tiempos necesarios.
- **Taichí.** Si bien son prácticas de artes marciales de China, se destacan por sus patrones de movimiento secuenciales y conscientes en los cuales se necesita plena atención y equilibrio para adoptar los movimientos de manera armoniosa.
- **Qi gong.** De la misma rama del *taichí*, este arte marcial contempla los movimientos mediante la respiración, permite la conexión de la mente y el cuerpo, obteniendo un plano de tranquilidad superior ante la práctica de la atención consciente.

Figura 2.2. Ejercicios contemplativos.



<https://freepik.com>

(Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0.)

Si bien son técnicas que se basan en la cultura china desde hace miles de años, en la actualidad se han estudiado minuciosamente y han demostrado su influencia para mejorar el estado de bienestar en quien lo practique; existen centros especializados en estas prácticas con evidencias científicas de los beneficios que se obtienen con su estudio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) desde 2017 están realizando con estas técnicas campañas de prevención de enfermedades, incitando a sus prácticas para el mejoramiento de la salud en el plano integral (OPS, 2021).

Estas terapias se usan tanto en fase de prevención como en tratamiento ante diversas enfermedades, y han demostrado ser eficaces; en la actualidad el ejercicio y la buena alimentación son parte de la rutina que debemos incorporar para mejorar la calidad de vida, las técnicas nombradas antes se destacan por sus múltiples beneficios:

- **Meditación.** Rehabilitación en enfermedades crónicas, cardíacas, disminuye el agotamiento físico, ayuda a la gestión emocional, el estrés percibido, la empatía, la autocompasión y la conciencia plena, ayuda a personas con depresión.
- **Yoga.** Permite la sanación emocional, la despersonalización, ayuda a combatir el estrés, aumenta la salud física y la relajación en la persona.
- **Qi gong.** Aprende a gestionar el estrés percibido y el incremento en el autocuidado, ayuda a la claridad del pensamiento y el aprendizaje.
- **Taichí.** Ayuda a la capacidad cognitiva sin límite de edad alguna, ayuda a la rehabilitación cardíaca, en accidentes cerebro vasculares y enfermedades como el síndrome de Parkinson.