

UNA MENTE CON MUCHO CUERPO

ENTIENDE TUS EMOCIONES Y CUIDA DE TU SALUD MENTAL

DRA. ROSA MOLINA

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS EL MARTES 26 DE OCTUBRE



La doctora Rosa Molina, psiquiatra con especial formación en neurociencia clínica, nos propone un nuevo enfoque sobre la importancia de nuestro cuerpo para comprender nuestras emociones y cuidar de nuestro bienestar físico y mental.

¿Sabías que notar mariposas en el estómago, tener un nudo en la garganta o que sientas que te va a estallar la cabeza no son solo frases hechas? Se trata de sensaciones reales que se desencadenan en diferentes partes de nuestro cuerpo cada vez que experimentamos una emoción, ya sea enfado, tristeza o alegría, y son tan reales como el dolor de una pancreatitis.

Según la doctora Rosa Molina, todas nuestras experiencias, emociones y sentimientos se producen antes que nada en el cuerpo, y el sufrimiento psíquico en muchas ocasiones solo se libera a través de sensaciones físicas. Asimismo, el cuerpo puede ser el vehículo a través del cual incidir positivamente en nuestra mente mediante la actividad física y el deporte, la práctica del mindfulness e, incluso, un abrazo o una caricia en el momento adecuado.

Una mente con mucho cuerpo es una guía que te enseñará a entender tus emociones a través de lo que expresa tu cuerpo, al tiempo que ofrece las claves para regular tus estados de ánimo, potenciar tu creatividad, tomar mejores decisiones o hacer frente a la adversidad y, de este modo, cuidar de tu salud mental.

«En las últimas décadas se ha concedido al cerebro una atención quizá desmedida, lo que ha derivado en un cerebrocentrismo que cada vez deja más de lado el cuerpo. Buena muestra de ello es la gran cantidad de ciencias que han surgido con el prefijo neuro y psico, como si este fuese un sello de garantía que otorgase fiabilidad o validez a dicha disciplina, ciencia o área del conocimiento».

DRA. ROSA MOLINA

La doctora **Rosa Molina** es especialista en psiquiatría en el Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid). Doctora por la Universidad Complutense de Madrid y máster en Neurociencias, es docente universitaria y coordina la sección de Neurociencia Clínica de la AEN (Asociación Española de Neuropsiquiatría). Con una amplia experiencia en neuropsiquiatría y psicogeriatría, ha publicado diversos artículos científicos y actualmente realiza una importante actividad de divulgación en salud mental a través de su canal de Instagram @dr.rosamolina, el podcast *De piel a cabeza* y otros medios de comunicación.



© Eneko García

SUMARIO

Prólogo de Laura Rojas-Marcos
Introducción

PRIMERA PARTE: POR QUÉ EL CUERPO VA PRIMERO

1. Poner el cuerpo en el centro
2. Conocer el cuerpo en sus coordenadas
3. Entender el mapa de las emociones corporales
4. Ir con tacto por la vida

SEGUNDA PARTE: PENSAR CON EL CUERPO

5. Decidimos con el cuerpo
6. Comunicamos con el cuerpo

TERCERA PARTE: CUERPO, MOVIMIENTO Y SOCIEDAD

7. Somos movimiento
8. Somos seres sociales

CUARTA PARTE: CUANDO EL CUERPO DICE BASTA

9. Las emociones a través del cuerpo
10. La enfermedad a través del cuerpo
11. El cuerpo y el paso del tiempo: envejecimiento
12. La adversidad como oportunidad

Conclusión
Agradecimientos
Notas
Bibliografía
Sumario detallado

EXTRACTOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN

«Cuando surgió la oportunidad de escribir este libro lo vi claro: tenía material para unos cuantos, pero empezaríamos por uno en el que hablásemos de la mente (obvio), pero también del cuerpo, ¡de la “mente corporizada”! La pandemia nos había enseñado que necesitábamos parar. De hecho, el confinamiento nos había parado en seco cuando íbamos a toda velocidad; y por eso estábamos asistiendo a dos pandemias en paralelo, la del coronavirus y la del estrés, solo que esta última avanzaba silenciosamente y estaba socialmente aceptada. La pandemia había puesto sobre la mesa muchas cosas, por ejemplo, que nos necesitamos los unos a los otros y que debemos prestar más atención a lo mental y no solo a lo físico.

En unos meses, sin mapas ni GPS para orientarme pero con muchas ganas de buscar nuevos caminos, me vi sumergida en la aventura que tienes ahora entre las manos. Este es un libro sin pretensiones, sin fórmulas milagrosas ni grandes diatribas, pero que aspira a acercarte un poquito la psique y la *psiquia*, sirviéndotelas en un plato fácil de digerir, aderezado con una pizca de neurociencia. Un recorrido pormenorizado por algunos de los temas que, tras años de formación y trabajo como psiquiatra, investigación y estudios de neurociencia, me hubiese gustado transmitir a aquel joven del Servicio de Urgencias. Se trata de un resumen de lo que ha permanecido después de un largo aprendizaje, el poso que queda de lo leído y experimentado después de unos cuantos filtros. Un intento de acercar la salud mental al público en general; de ampliar el conocimiento sobre la mente y el cuerpo, sobre nosotros mismos y sobre los demás y nuestra forma de relacionarnos; pero huyendo de los tecnicismos, porque así me lo habéis trasladado en redes».

PRIMERA PARTE: POR QUÉ EL CUERPO VA PRIMERO

1. PONER EL CUERPO EN EL CENTRO

«Aunque durante mucho tiempo se ha considerado que el sistema nervioso y el sistema inmune (el que nos protege de los elementos y células invasoras) eran campos totalmente separados, la investigación ha venido a demostrar que entre ambos existe una íntima relación: nuestra psique, el sistema nervioso, el sistema inmunitario y el endocrino funcionan coordinadamente para mantener el equilibrio y funcionamiento del organismo. El sistema nervioso autónomo está conectado con los órganos y tejidos responsables del sistema inmune y en este inciden las hormonas que se segregan desde la glándula pituitaria, situada en el cerebro.

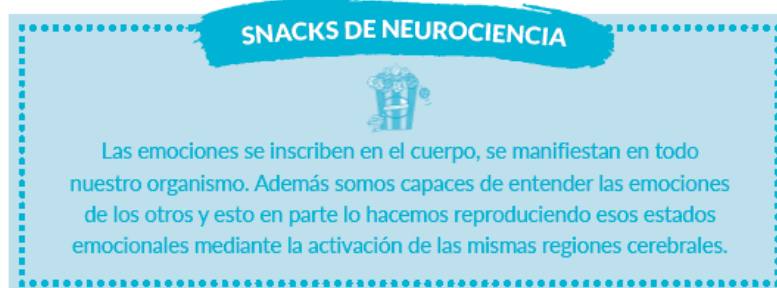
Uno de los ejemplos más claros de la relación existente entre la mente y el cuerpo lo hallamos en los efectos del estrés en nuestro sistema inmunitario. Tanto si se trata de un agente físico como si obedece a elementos psicológicos, el estrés inhibe nuestra respuesta inmunitaria, es decir, reduce nuestras defensas frente a los ataques externos, nos debilita, nos hace más vulnerables, al suprimir los procesos de inflamación. Aparece tanto en primates, ratas, aves y otras especies animales como en humanos. Básicamente, se produce por la inhibición de los glucocorticoides, las hormonas reguladoras que se liberan durante estos procesos, la más conocida de las cuales es el cortisol.

Esto no deja de ser sorprendente: ¿cómo es posible que nuestro sistema inmune se inhiba en una situación de estrés? Desde el punto de vista evolutivo no tiene mucho sentido. ¿No sería más lógico que nuestro sistema inmune no se inhibiese?

Si bien es normal que ciertos procesos del organismo se detengan para potenciar y dirigir la energía hacia las necesidades más inmediatas, no resulta lógico que el sistema inmune se inhiba en el largo plazo, como ocurre en el caso del estrés crónico».

pp. 29-30

3. ENTENDER EL MAPA DE LAS EMOCIONES CORPORALES



«La preocupación por la belleza no es ninguna novedad. En realidad, existía mucho antes de que Cleopatra se cuidara la piel con leche de burra. Los seres humanos nos miramos en el espejo de nuestra casa y en nuestros familiares y compañeros de clase, que a través de sus miradas o comentarios nos devuelven un reflejo de nosotros mismos. En otras épocas existía también presión mediática, pero ahora se ha disparado de una manera exponencial. Los “espejos” del siglo XXI son las redes sociales: estas resaltan la importancia del aspecto corporal por medio de contenidos visuales que permiten una monitorización constante. Además, con los filtros que permiten editar y manipular fácilmente las imágenes, se altera lo que presentamos de nosotros mismos, se esconden las imperfecciones y se muestra una imagen idealizada y distorsionada que parte de estereotipos cada vez más alejados de la realidad.

Los seres humanos tendemos a compararnos con las personas de nuestro entorno para evaluar si nuestras habilidades, creencias y actitudes son correctas (es la teoría de la comparación social planteada por Festinger en 1954). Tendemos a buscar referentes físicos y, en caso de no encontrarlos, acudimos a otras fuentes sociales. Los individuos persiguen la autovaloración en diversos ámbitos e intentan cumplir con las normas culturales de valía que les permiten obtener la aprobación de los demás.

[...]

En la era de las redes sociales, la comparación se da en cualquier momento y lugar y, además, en unos minutos se puede observar a una enorme cantidad de personas. Es como si tuviéramos miles de espejos para mirarnos. ¿Podremos anticipar las consecuencias de esto? Si el reflejo de los rayos de sol en un espejo permite dirigir calor hacia un punto determinado, cincuenta espejos que reflejasen la luz solar sobre el mismo lugar, ¿no podrían llegar a hacer fuego? Es lo que ocurre en las redes sociales: tanto lo bueno como lo malo se ve multiplicado y amplificado y, si no lo supervisamos con sentido común, corremos el riesgo de “quemarnos”.

Según las investigaciones, existe también una íntima relación entre estas plataformas y el aumento de la insatisfacción con nuestra propia imagen y de la baja autoestima. Una de las razones principales es la perpetuación del ideal de delgadez en las mujeres y de la musculación en hombres, lo cual produce una internalización de la imagen de estos cuerpos como modelo de perfección. Estas comparaciones pueden dar resultados negativos, ya que, al compararse con los ideales de belleza transmitidos por los medios, mujeres y hombres pueden encontrarse con una constante discrepancia entre su cuerpo y el prototipo transmitido que les produce insatisfacción corporal. Es la discrepancia existente entre la imagen corporal de uno mismo y la imagen que se tiene como arquetípica».

pp. 91-92

SEGUNDA PARTE: PENSAR CON EL CUERPO

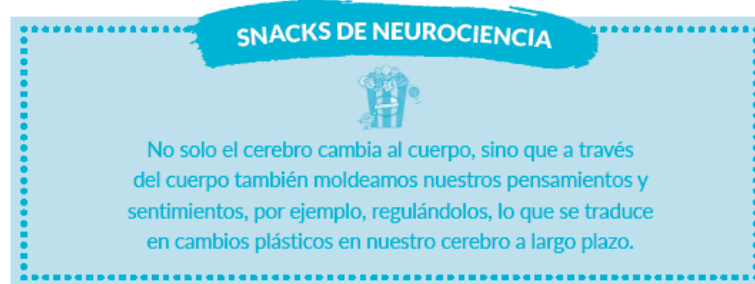
5. DECIDIMOS CON EL CUERPO

«Cada día parece más claro que nuestras decisiones no son tan racionales y sesudas como se pensaba. Que no son una evaluación de datos cognitivos, de análisis y cálculo de las diversas opciones a secas, sino que las emociones (inscritas en nuestro cuerpo) y la intuición tienen un papel protagonista.

Hablar de toma de decisiones implica hablar de sesgos cognitivos. Sí, volvemos a los atajos que adopta la mente. Nos referimos con esto a un efecto psicológico que provoca una desviación en el procesamiento mental, un juicio inexacto de la información disponible. Proviene de nuestra parte más instintiva y supone desviaciones automatizadas que impactan en los resultados de nuestras decisiones sin que nos demos cuenta o que, incluso dándonos cuenta, no somos capaces de evitar».

p. 121

6. COMUNICAMOS CON EL CUERPO



«Todos habitamos un cuerpo y, si queremos entender la mente, tenemos que reflexionar sobre el cuerpo porque es de ahí de donde emerge la mente. Como dice el reconocido biólogo y filósofo chileno Francisco Varela, la mente está encarnada.¹ Los sentimientos conscientes surgen de los mensajes que llegan al cerebro por medio del cuerpo (retroalimentación corporal). Las emociones también “cobran cuerpo” y, gracias a su capacidad para afectar a la fisiología de este, podríamos decir que son la forma más corporal de actividad mental. Es en la mente donde estas colorean y confieren matices vívidos a nuestros sentimientos (el componente mental de las emociones), presentándolos como algo agradable o desagradable. Es decir, las emociones son al cuerpo lo que los sentimientos a la mente consciente.

Desde el punto de vista evolutivo, este procesamiento consciente de las emociones tendría la función de informar al organismo —y a los demás— del buen o mal estado de los tejidos.

A esta forma de entender las emociones y los sentimientos la llamamos emoción corporizada. Es tan importante que incluso la comprensión de las emociones de los demás (por ejemplo, que alguien esté sufriendo) tiene lugar a través de la simulación de las emociones en nuestra mente y nuestro cuerpo, tal como veíamos en páginas anteriores. Es decir, seríamos capaces de experimentar esas sensaciones corporales gracias a la reconstrucción de las representaciones corporales de esa persona en nuestra mente y en nuestro cuerpo».

pp. 158-159

«[V]ivimos en la era en la que todo parece ocurrir en el cerebro, olvidándonos del importantísimo papel que desempeña el cuerpo. Si la inteligencia emocional ha estado en un segundo plano, la “inteligencia corporal” ha quedado casi condenada al ostracismo. Me refiero al componente más corporal de nuestro mundo emocional, a su conocimiento como base para entendernos mejor.

Cómo está nuestro cuerpo habla de cómo estamos ante el mundo. Según las teorías clásicas, nuestra forma de percibir lo que nos rodea depende de los estímulos visuales, del tamaño del objeto que tengamos en la retina y del movimiento de este en nuestro campo visual. No obstante, este modelo no tiene en cuenta el cuerpo ni cómo su forma, postura y movimientos influyen en el modo en que percibimos y comprendemos el mundo.

Nuestra postura corporal es muy importante, dado que refleja la manera que tenemos de posicionarnos frente al mundo. ¿Acaso no hemos experimentado todos lo diferente que es andar con la cabeza gacha y movimientos lentos frente a la marcha con el cuerpo estirado y movimientos enérgicos? La “película” de lo que vemos, es decir, la película de nuestra vida, cambia sustancialmente. ¡Qué difícil es reírse o sentirse enérgico yendo con el cuerpo encorvado! No es una postura que invite a hacerlo, ¿verdad? O al revés: ¿te imaginas estirando los brazos y dando saltos pero con cara de enfado? Sería algo incongruente, ¿no crees? Cuando nos sentimos fuertes y capaces, inconscientemente llevamos esa sensación al cuerpo, se la transmitimos con nuestras posturas y movimientos».

pp. 160-161

TERCERA PARTE: CUERPO, MOVIMIENTO Y SOCIEDAD

7. SOMOS MOVIMIENTO



«Nuestra actividad mental cambia tanto como nuestra disposición corporal y ambas se ven influidas por el entorno. No pensamos igual cuando estamos en medio de la naturaleza que cuando estamos sentados entre cuatro paredes delante de un ordenador, aunque, curiosamente, nuestro ordenador sí que “piensa” o desarrolla su actividad de la misma manera, tanto si se encuentra rodeado de cocoteros como encerrado entre muros de cemento. El entorno influye en la forma en la que pensamos, especialmente el entorno natural, y lo hace porque es capaz de crearnos un estado de relajación, de mejorar nuestra atención, nuestra concentración y otras funciones cognitivas superiores como la reflexión o la creatividad.

Quizá sea hora de plantearse dónde debemos vivir, cómo debemos ambientar nuestra vivienda o las rutas que convendría seguir cada día para que el impacto de la naturaleza en nosotros sea mayor y podamos contar con “reguladores bio” de nuestro bienestar.

En arquitectura ya llevan años trabajando en esto, hasta el punto de que se habla de “diseño biofílico” para referirse a aquel que trata de evocar elementos naturales a fin de facilitar nuestra reconexión con la naturaleza. Y no se trata solo de estimular nuestro sentido visual con plantas de todos los colores y tamaños, sino también de estimular el oído, el olfato, el tacto y el gusto. De ahí que se juegue también con la luminosidad de las estancias mediante la instalación de grandes ventanales; con la introducción de sonidos como el del agua; con los olores y el aire fresco; o con alimentos naturales cuyo sabor nos despierte y haga conectar con el entorno verde».

pp. 184-185

«Mover el cuerpo nos ayuda casi de manera inmediata a pensar mejor. Algunos estudios muestran cómo la capacidad aeróbica se relaciona con capacidades cognitivas como la lógica y la matemática y con otras más transversales como la velocidad de procesamiento de la información, el manejo de la información espacial, la capacidad de autocontrol, etc.

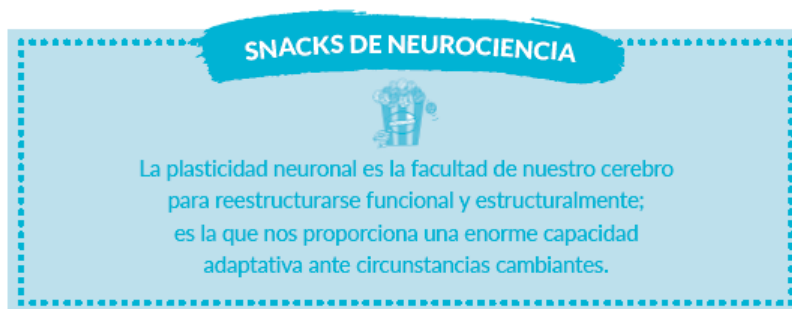
La inactividad física contribuye al aumento de enfermedades no transmisibles y, según la OMS, ocupa el cuarto lugar dentro de los factores de riesgo de mortalidad global a causa de la mayor incidencia de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión, diabetes, sobrepeso), pulmonares y músculo-esqueléticas, el cáncer, los problemas metabólicos, los trastornos psicológicos, etc.

Nuestro estilo de vida, con una mayor tendencia al sedentarismo, está provocando que enfermedades como la diabetes o la obesidad aparezcan antes, lo que es muy posible que repercuta en la esperanza de vida, que por primera vez podría ir hacia atrás, y en la longevidad de las generaciones más jóvenes, que quizá vivan menos que sus padres. Y es que el coste de nuestros hábitos puede ser muy elevado.

En la sociedad actual, donde prima la actividad intelectual y se deja lo físico para las máquinas, nos olvidamos de que el ejercicio es un factor clave de nuestro rendimiento y nuestra salud.

Por ello es preciso enfatizar la importancia del ejercicio físico en niños y adolescentes y no solo en la vejez. El ejercicio permite mejorar el rendimiento académico y el bienestar físico y mental».

pp. 190-191



«Con el envejecimiento tienen lugar una serie de transformaciones anatómicas, funcionales y de la vivencia corporal que cobran en la persona mayor una importancia singular. Si bien decíamos que con frecuencia el cuerpo pasa desapercibido, para muchos ancianos el cuerpo puede llegar a “presencia constante” y con una connotación negativa: el cuerpo duele, pesa o se siente falto de energía. Se toma contacto con la fragilidad de la materia del ser humano. La muerte deja de ser algo impersonal y lejano para convertirse en un hecho real e ineludible, tanto para los otros como para uno mismo».

p. 284

«Decíamos que no todos los órganos envejecen al mismo tiempo ni pierden el mismo número de células. El cerebro es el mejor ejemplo. Una persona sana que llega a la edad adulta avanzada no tiene por qué haber perdido mucha capacidad mental. Ahora bien, en la enfermedad de Alzheimer, de Parkinson o en un accidente cerebrovascular u otras enfermedades de las llamadas neurodegenerativas sí que se da una pérdida progresiva de neuronas y, por ende, de funciones».

p. 290

«Somos el resultado de una bonita danza entre nuestros genes y nuestro ambiente.

Si te preguntara con qué prefieres quedarte, con los genes o con el ambiente, ¿cuál elegirías? La genética sería algo así como las semillas que uno siembra bajo la tierra para plantar un árbol, mientras que el ambiente representaría la tierra que lo rodea, su localización geográfica, el entorno directo o familiar donde se encuentra, el abono y cuidados que recibe, etc. El ambiente representa la parte más moldeable, aunque en los primeros años de vida también nos venga impuesto (por ejemplo, si nos ha tocado nacer en un país en guerra), y también será determinante en la germinación de esas semillas.

Es posible que no lo veas claro, pues tan importante puede parecer lo que heredamos en nuestros cromosomas como el ambiente que nos rodea. Ahora bien, la genética no es tan inamovible como pueda parecer. De hecho, una experiencia emocional intensa o traumática podría modificar nuestros genes y llegar a nuestra descendencia. Esto lo explica la epigenética, la ciencia que nos permite entender por qué dos gemelos idénticos (monocigóticos) desarrollan personalidades distintas o presentan diferentes afecciones médicas pese a compartir el mismo ADN. La razón se encuentra, precisamente, en esa modulación de la expresividad del ADN que viene mediada por el ambiente. Esta modulación se ejerce a través de la colocación de unos broches sobre el ADN que se conocen como “metilación”, unas marcas químicas que, situadas sobre el material genético, son capaces de activar o desactivar la expresión del ADN.

En definitiva, nuestro ambiente puede llegar a producir cambios en el ADN y, desde este punto de vista, el potencial de lo que nos rodea y de lo que nos rodeamos se multiplica. Tenemos el potencial para influir tanto en lo que hemos recibido por genética como en las circunstancias ambientales, por lo menos hasta cierto punto».

pp. 294-295

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es