

## **Aproximaciones a la integración mente cuerpo**

### *Abordagens para integração mente-corpo*

### *Some comments for the integration of mind- and body*

*Leandro D. Dionisio<sup>1</sup>, Pablo Fernández-Berrocal<sup>2</sup>.*

#### **Resumen:**

En los últimos tiempos se aprecia una valoración exagerada del cerebro respecto a la mente como si fueran sinónimos. Motivado por ello, los autores recorren diversas publicaciones y hacen hincapié en los procesos de ansiedad, promoviendo una mirada más integradora del ser humano, proponiendo que se debe dejar de lado el “cerebrocentrismo” y volver a mirar a la mente como la entidad integradora de los diversos procesos neuromodulados.

**Palabras Claves:** mente; cerebro; ansiedad; neurociencias; PINE/PNEI.

#### **Resumo:**

Nos últimos tempos, tem havido uma valorização exagerada do cérebro em relação à mente, como se fossem sinônimos. Motivados por isso, os autores revisam diversas publicações e enfatizam os processos de ansiedade, promovendo uma visão mais integrativa do ser humano, propondo que o “cerebrocentrismo” seja deixado de lado e volte a olhar para a mente como a entidade integradora dos vários processos neuromodulados.

**Palabras chave:** mente; cerebro; ansiedade; neurociências; PINE/PNEI.

#### **Abstract:**

In recent times, there has been an exaggerated appreciation of the brain with respect to the mind as if they were synonyms, and motivated by this, the authors review various publications and emphasize anxiety processes, promoting a more integrative view of the human being, proposing that should be put aside the “cerebrocentrism” frame and look again at the mind as the integrating entity of neuromodulated processes.

**Keywords:** mind; brain; anxiety; neurosciences; PINE/PNEI.

<sup>1</sup> Profesor Universidad Nacional de Córdoba, Universidad Nacional de Villa María y Universidad Católica de Córdoba; Argentina. Correo de contacto:

<sup>2</sup> Profesor Catedrático. Universidad de Málaga. Facultad de Psicología; España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0844-2976>

**Fecha de Recepción:** 2024-09-30 **Aceptado:** 2024-12-13

**ARK:** <http://id.caicyt.gov.ar/ark:/s27968677/a5zb8o7gk>



[Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

© 2024 *Pinelatioamericana*

## Introducción

Desde Aristóteles hasta nuestros días, la humanidad ha intentado encontrar explicaciones a todas las incógnitas del universo. Así es como, frente a una falta de explicación convincente de las diversas circunstancias en las cuales la humanidad se ha interrogado y aún se interpela, se han adoptado innumerables paradigmas que luego las ciencias demostraron que eran erróneos. De hecho, Aristóteles y Ptolomeo afirmaban que la tierra era el centro del universo (geocentrismo). La teoría de Copérnico tardó incluso más de un siglo en ser aceptada y fueron Galileo Galilei e Isaac Newton quienes terminaron demostrando que era el Sol, y no la Tierra el centro de nuestro universo. Durante el siglo XX el avance científico fue notable y, en el actual siglo XXI, casi al amparo del crecimiento de las tecnologías, el conocimiento médico cambia cada dos años, según sostienen algunos autores (Cingolani, 2019; Papola et al., 2024). En este contexto, uno de los temas o inquietudes más emblemáticas sea quizá el de la mente. ¿Dónde se ubica?, ¿cómo se moldea?, ¿se puede modificar?, ¿de qué manera rige la vida humana?, ¿Hasta y desde donde se desarrollan nuestras emociones?, ¿pueden modificarse o gestionarse? (US Preventive Services Task Force et al., 2023; Dubourdiou, 2022; Bottaccioli y Bottaccioli, 2022). Estos y muchos interrogantes más son el escenario del incesante desarrollo de las neurociencias. Sin embargo, es de hacer notar que las neurociencias, desde su aparición en la década de los `60 hasta la fecha, siguen principalmente centradas en el estudio del cerebro (Damasio, 2021). Es notable cómo la mayoría de los investigadores y divulgadores comienzan poniendo siempre el eje en el cerebro. Esta posición, casi sin opciones, lleva a considerar al cerebro como el centro de la mente o lo que es peor aún, como un sinónimo de ella. A criterio de los autores, sigue siendo esta una visión mecanicista que deja de lado la mirada holística e integrativa, propugnando un paradigma que termina afirmando la dualidad cartesiana de mente-cuerpo (De Paladella, 2021; Bottaccioli y Bottaccioli, 2022). Hoy se puede afirmar que la mente es una especie de programa en constante moldeado que se construye a partir de las experiencias vividas, que tiene innumerables conexiones anatómicas y químicas que van desde el cerebro a todos los sistemas orgánicos y que gracias a la conciencia se constituye como un sistema de evaluación de la homeostasis. Ser, sentir y saber es el juego entre la mente y la conciencia que es precisamente el enfoque que le falta a la Inteligencia Artificial (IA) para asemejarse al ser humano (Damasio, 2021).

Este último vector de fuerza, la IA, puesto de cara al abordaje de “la mente” tiene de por sí la clara intencionalidad, dicha o no, de construir permanentes y cambiantes algoritmos que supuestamente nos permitirían bucear en los secretos más finos de todo acontecer psíquico. Pero justamente aquí es donde se pueden encontrar consecuencias negativas de esos caminos algorítmicos, dado que tienen una fuerte tendencia a obviar las habilidades descriptivas adheridas a la observación/interpretación, agravado por la carencia de los basamentos epistemológicos que necesariamente deben orientar a cualquier investigación, especialmente en el marco PINE/PNEI<sup>1</sup> (Russo, 2023). La Psicoimmunoneuroendocrinología (PINE) es un enfoque holístico e integrador de las esferas psíquicas, neurales, endocrinas e inmunológicas que le permiten al organismo responder de modo adaptativo a las múltiples y cambiantes demandas presentes en su medio interno y externo. Así, yendo ahora al núcleo duro de lo que este artículo interpela: el pretendido

<sup>1</sup> A los fines de este artículo los acrónimos PINE/PNEI (y otras variedades) son sinónimos y depende del orden que se compongan las letras de las cuatro vertientes principales de éste enfoque integrativo.

encuadre lineal de las neurociencias en relación al problema mente-cerebro. Pretensión de encuadrar, casi a modo de advertencia, hipótesis, con un encadenamiento lineal a que un “síntoma mental” o psicológico, correlaciona con una representación sustituta del cerebro (datos surgidos de un estudio de neuroimagen, por ejemplo) sería suficiente *per se* para identificar, abarcar y comprender dicho síntoma. Es esta una comprensión tendenciosamente fútil o superficial pues no toma en cuenta precisamente la distancia o brecha conceptual que separa los dos elementos de la correlación cerebro - mente. Los autores del presente artículo consideran que las respuestas de muchos de los interrogantes todavía irresueltos, acerca de la mente de los seres humanos, se encontrarán en la medida que se vuelva a poner la mirada en ella, la mente. Pero no románticamente, tal como se fundaron algunos de los enfoques de las disciplinas dedicadas – psicología o psiquiatría – que suelen hacer alusión a la psique como “el alma”, sino en base a investigaciones posteriores que demuestran la integración mente-cuerpo a través de los avances en el conocimiento de la relación entre la compleja fisiología de cerebro – corazón - aparato digestivo que condicionan, aunque aún no se conozca a fondo, la personalidad y modos de interpretar de los individuos, desequilibrios del sistema emocional y los efectos de neurotransmisores recíprocamente modulados por la situación psicológica y mental del individuo (Bottaccioli y Bottaccioli, 2022; Dubourdieu, 2022; Rovasio, 2022; Fernández-Berrocal, 2023; Russo, 2023).

Uno de los campos en donde más se está avanzando en el enfoque integrativo PINE y que sirve de ejemplo, es el del estrés y la ansiedad: *Una persona que padece un trastorno de ansiedad puede experimentar una serie de “síntomas mentales”, como preocupación excesiva, miedo anticipatorio y dificultades para concentrarse.* Estos síntomas impactan en su vida diaria, sus relaciones y su bienestar general (Rozen y Aderka, 2023; Papola et al., 2024). Desde un enfoque reduccionista (*cerebrocentrismo*), se podrían hallar, basándose en estudios de neuroimágenes, correlatos cerebrales, esto es áreas cerebrales específicas, que se activan durante los episodios de ansiedad. Tal vez se observe una mayor actividad en la amígdala, una región del cerebro asociada con el procesamiento emocional y la respuesta al miedo. Un profesional apresurado podría concluir que “la sobreexcitación de la amígdala” es la causa del trastorno de ansiedad, arribando a la errónea conclusión de que tratar de disminuir la actividad de esta área con medicamentos ansiolíticos es la solución. Esta visión es insuficiente, ya que ignora varios factores que son fundamentales para entender el fenómeno completo del trastorno de ansiedad. A saber:

1. **Contexto social y ambiental:** Las experiencias de vida, el estrés laboral, las relaciones interpersonales y los eventos traumáticos pueden jugar un papel crucial en el desarrollo y la intensidad del trastorno de ansiedad. Una persona que enfrenta incertidumbres laborales o problemas familiares puede tener una predisposición genética a la ansiedad, que se activa en un contexto de estrés agudo. (US Preventive Services Task Force et al., 2023; Rozen y Aderka, 2023; Seth, 2023).
2. **Relaciones mente-cuerpo:** Los síntomas físicos asociados con la ansiedad, como palpitaciones, sudoración o tensión muscular, también se retroalimentan y amplifican la experiencia mental del miedo. La conexión del cerebro con el sistema cardiovascular y otros órganos, como el sistema digestivo, indica que la ansiedad no es meramente una función cerebral, sino un fenómeno biopsicosocial. (US Preventive Services Task Force et al., 2023; Diaz-Gerevini et al., 2023; Das, 2022; Seth, 2023).

- 3. Aspectos psicológicos:** Las creencias y patrones de pensamiento de una persona (por ejemplo, pensar que siempre debe estar en alerta y autocontrol) también influyen en su experiencia de ansiedad. La terapia cognitivo-conductual, que aborda estos patrones de pensamiento, ha mostrado ser efectiva y muestra que los cambios en el ámbito cognitivo pueden llevar a modificaciones en la actividad cerebral (Dubourdieu, 2022; Fernández-Berrocal, 2023; Rapee et al., 2023).
- 4. Intervenciones integrativas:** El uso de técnicas de relajación, ejercicio físico, meditación y enfoques más holísticos en el tratamiento de la ansiedad refleja la importancia de considerar tanto el cuerpo como la mente, así como la interrelación de ambos (US Preventive Services Task Force et al., 2023; Fernández-Berrocal, 2023; Rapee et al., 2023; Villalón, 2023).

## Conclusión

En conclusión, este ejemplo de trastorno de ansiedad demuestra que la correlación entre “síntomas mentales” y “correlatos cerebrales” no puede ser comprendida sino desde enfoque integrativo. Ignorar factores sociales, psicológicos y biológicos, así como las múltiples interconexiones entre mente y cuerpo, limita la comprensión del fenómeno y las intervenciones preventivas y tratamientos que podrían ser más efectivas. Es por ello que es necesario dejar el “cerebrocentrismo” y volver a considerar y prestar atención a la mente, para comprender integralmente de qué modo ésta se intervincula con todos los órganos y sistemas orgánicos – y no solo con el cerebro – de tal modo de volver a valorar al ser humano en su totalidad y en su integralidad.

## Bibliografía

- US Preventive Services Task Force, Barry, M. J., Nicholson, W. K., Silverstein, M., Coker, T. R., Davidson, K. W., Davis, E. M., Donahue, K. E., Jaén, C. R., Li, L., Ogedegbe, G., Pbert, L., Rao, G., Ruiz, J. M., Stevermer, J., Tsevat, J., Underwood, S. M. Y Wong, J. B. (2023). Screening for Anxiety Disorders in Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*, 329(24), 2163–2170. <https://doi.org/10.1001/jama.2023.9301>.
- Bottaccioli, F. y Bottaccioli, A. G. (2022). La psiconeuroendocrinoinmunología, un paradigma sistémico de base molecular, fundamental para la salud del individuo y de la humanidad (Pinelatinoamericana, trad.). *Pinelatinoamericana*, 2(3), 171-184. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/39246>
- Cingolani, P. (2019) El conocimiento médico. El cambio de paradigmas en marcha. *Revista oficial FLASOG*. (9) 4-8. [https://www.fasgo.org.ar/images/REVISTA-FLASOG-NO9-Nota\\_Cingolani.pdf](https://www.fasgo.org.ar/images/REVISTA-FLASOG-NO9-Nota_Cingolani.pdf).
- Damasio, A (2021). *Sentir y saber*. (pp. 177-178). Destino.
- Das, U. N. (2022). Bioactive lipids in psychiatry, immunology, neurology, and endocrinology (PINE). *Pinelatinoamericana*, 2(1), 56-81. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/37046>.

- Diaz-Gerevini, G., Priotto, S., Barotto, N., Astorquiza, P., Barbosa, C., López, P. y Repossi, G. (2023). Relación entre el síndrome metabólico y la salud cerebral. *Pinelatioamericana*, 3(2), 156-173. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/42021>
- Dubourdieu, M. (2022). Implicancias clínicas de la Psiconeuroinmunoendocrinología en Psicoterapia. *Pinelatioamericana*, 2(3), 203-212. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/39298>
- Fernández-Berrocal, P. (2023) *Inteligencia emocional: aprender a gestionar las emociones*. Shackleton Books.
- De Paladella, C. (2021). *Pilares actuales de las soluciones de conocimiento médico*. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/pilares-actuales-de-las-soluciones-de-conocimiento-medico>.
- Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., Franco, P., Tedeschi, F., Romero, S. A., Patel, A. R., Ostuzzi, G., Gastaldon, C., Karyotaki, E., Harrer, M., Purgato, M., Sijbrandij, M., Patel, V., Furukawa, T. A., Cuijpers, P. y Barbui, C. (2024). Psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder in Adults: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA psychiatry*, 81(3), 250–259. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.3971>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S. y Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour research and therapy*, 168, 104376. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>.
- Rovasio, R. A. (2022). Diálogo entre la tripa y la mente. *Pinelatioamericana*, 2(3), 156-170. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/38630>
- Rozen, N. y Aderka, I. M. (2023). Emotions in social anxiety disorder: A review. *Journal of anxiety disorders*, 95, 102696. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102696>.
- Russo, S. A. (2023). Pensando en el Estrés desde la Epistemología. *Pinelatioamericana*, 3(1), 33-41. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/40744>
- Seth, A. (2023) *La creación del yo: una Nueva Ciencia De La Conciencia*. (pp. 53-54.) Sexto Piso.
- Villalón L., F. J. (2023). Mindfulness, compasión e intercuidado: su marco conceptual. *Pinelatioamericana*, 3(1), 42-53. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelata/article/view/40756>

#### Originalidad:

Este artículo es original y no ha sido enviado para su publicación a otro medio en forma completa o parcial.

#### Limitaciones de responsabilidad:

La responsabilidad de este trabajo es exclusivamente de sus autores.

#### Conflicto de interés:

Ninguno

#### Fuentes de apoyo:

El presente trabajo no contó con fuentes de financiación.

#### Cesión de derechos:

Los autores de este trabajo ceden el derecho de autor a la revista *Pinelatioamericana*.

#### Contribución de los autores:

Los autores han elaborado y participado en cada una de las etapas del manuscrito, se hace públicamente responsable de su contenido y aprueba esta versión final.