

Relación Mente - Cuerpo.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Tanto la medicina, como la filosofía, y en la actualidad la psicología y psiquiatría, se han preocupado desde hace muchísimos años en establecer la relación entre la mente y el cuerpo. A Hipócrates, padre de la medicina le debemos la frase de “mente sana en cuerpo sano”, pues él fue el primero en pensar que el estado del cuerpo se ve influido por la forma de pensar de un individuo.

En la actualidad sostenemos, quienes trabajamos en ciencias de salud, que la persona es el resultado integral de tres elementos a saber: biología, influencia social, y psicología. Dichos elementos se interrelacionan de forma tal que el desbalance en uno afecta el desempeño de los otros.

Así por ejemplo, la anorexia normalmente es una combinación de los elementos social y psicológico, que deriva en un deterioro físico. Si citamos a la depresión como otro ejemplo, existen dos tipos de origen para la depresión, uno interno, que obedece a problemas en la secreción de ciertas hormonas, otra externa que se deriva de factores externos a la vida de la persona como separaciones, o despidos, los cuales terminan por influir en la forma de pensar y sentir del individuo.

Nuestro cuerpo transmite información a través de redes nerviosas, cuyo contenido se traduce a partir de transmisores de neuronas. Estos transmisores son los que propician las reacciones musculares y emocionales de un individuo. O sea, que la falta o exceso de alguno de estos enlaces químicos, provoca cambios psicológicos y emocionales en las personas.

Para ello entra en juego la alimentación, que es de donde se saca la materia prima para producir estos enlaces. Pero este factor esta mediado por la cultura, pues en la

actualidad estamos preocupados, debido al consumismo, incluso en sacar al mercado “Rehidratantes Light”. Entonces lo social afecta la psicología de manera tal que afectamos el funcionamiento metabólico básico, pero para mal. Esto altera el nivel de producción hormonal, de forma que las emociones se distorsionan.

En resumidas cuentas, tanto cuerpo, como psicología y cultura se encuentran profundamente entrelazadas, y se equilibran mutuamente. La mejor manera de no desequilibrarse es aprender los límites de cada una de ellas, y no hacer cosas que atenten contra su adecuado desempeño.