



La biología del malestar emocional

cuando el cuerpo, el sistema nervioso y la historia vivida también participan en cómo te sientes

Artículo profesional · Observatorio Cuerpo, Emoción y Sistema Nervioso

Inout Renasci Institute

El cuerpo también siente.

El sistema nervioso también recuerda.

La inflamación, el sueño, la microbiota, el dolor y el metabolismo también influyen en la vida emocional.

Firmas editoriales: Nuria Castellano · Dr. Eduardo Serrano Caturla
Terapia humanista, medicina integrativa y enfoque neuroepigenético

Abstract

Durante años se han explicado muchos problemas emocionales como si fueran fenómenos exclusivamente mentales: pensamientos, carácter, voluntad o conducta. Sin embargo, la evidencia contemporánea muestra que el malestar emocional también puede estar influido por sistemas corporales interdependientes: sistema nervioso autónomo, eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal, sueño, sistema inmune, inflamación, microbiota, dolor, metabolismo y experiencias de estrés o trauma.

Este artículo propone una lectura integrativa y prudente: la biología no sustituye a la psicología, pero tampoco puede quedar fuera de la comprensión clínica. Ansiedad, bajo estado de ánimo, irritabilidad, fatiga, dolor, niebla mental, hipervigilancia o desconexión emocional pueden emerger de una red donde historia vivida, cuerpo y entorno dialogan de forma continua.

El objetivo es ofrecer a profesionales de la salud, la terapia, la educación y la medicina una herramienta rigurosa y clara para explicar por qué el cuerpo también participa en cómo una persona se siente. Se integran neurobiología de la amenaza, trauma e hipervigilancia, síntomas corporales, discusión entre enfoques y pautas de intervención clínica no reduccionista.



Sistema nervioso



Estrés crónico



Inflamación



Microbiota



Sueño y reparación



Dolor y energía

Idea central

No todo está en la mente. El malestar emocional puede estar sostenido por un organismo que vive en amenaza, inflamación, falta de reparación, dolor, disbiosis, sobrecarga metabólica o memoria corporal de estrés.

Palabras clave

malestar emocional; sistema nervioso; trauma; hipervigilancia; inflamación; microbiota; sueño; dolor; metabolismo; medicina integrativa; neuroepigenética; psiconeuroinmunología.