



PUBLICIDAD

[Actualidad y Artículos](#) | **Post** Favorito

3



2



PUBLICAR ▾

La gran capacidad proyectiva de la mente genera un ruido interno muy dañino

**Autor/autores:** [Docor Comunicación](#)[Seguir al autor](#)Noticia | Post de usuario |  Fecha de publicación*Artículo revisado por nuestra redacción***Explora el artículo con IA**

“Siempre comparamos lo que es con lo que podría ser o haber sido. Es la condena a la insatisfacción permanente”, afirmó Emiliano Bruner en la conferencia de clausura del Curso Nacional de Actualización en Psiquiatría, titulada Las raíces evolutivas del sufrimiento humano, donde situó esa comparación constante entre realidad y alternativas imaginadas como una dinámica central de la mente humana. Investigador del Museo Nacional de Ciencias Naturales (CSIC) de Madrid, investigador afiliado del Centro de Investigación en Enfermedades Neurológicas de Madrid y durante años Responsable de Investigación en Paleoneurobiología de Homínidos en el Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana en Burgos, Bruner enmarcó el sufrimiento en la historia evolutiva de la especie. “Como primates que somos, tenemos 60 millones de años de programación evolutiva, incluso a nivel cognitivo”, señaló.

Recordó que “la selección natural criba las adaptaciones y los rasgos en función del efecto que tienen en el éxito reproductivo, y este criterio no considera necesariamente el bienestar personal como valor añadido”, lo que implica “efectos secundarios dañinos” o rasgos que “perjudican al individuo y aumentan el éxito reproductivo, creando un conflicto entre prioridades evolutivas y necesidades personales”. En ese contexto subrayó que “la evolución puede pasar de las razones de la medicina, pero la medicina no puede obviar los límites de la evolución” y defendió que “una perspectiva evolutiva del sufrimiento mental puede proporcionar una lectura alternativa a muchos de los problemas tanto patológicos como cotidianos”.



Explora el artículo con IA

ATENCIÓN, PROYECCIÓN Y DESASOSIEGO

"La atención es un elemento clave para entender el éxito de nuestra especie y nuestra complejidad tecnológica y social", afirmó. Sin embargo, advirtió de "nuestra asombrosa capacidad de proyectar pasado y futuro, mundos imaginados, una avalancha de imágenes y palabras que generan un ruido constante y un constante estado de 'inflamación psicológica'".

"Siempre comparamos lo que es con lo que podría ser o haber sido, imaginando alternativas peores o mejores. Es la condena a la insatisfacción permanente", insistió. A su juicio, "esta capacidad de proyección supera nuestra excelente habilidad atencional, que se ve desbordada", y "el resultado es una condición de desasosiego crónico, siempre presente, que forja la vida individual y colectiva en primates obligatoriamente sociales". Sostuvo que "gran parte de la insatisfacción e inestabilidad emocional se debe a un programa evolutivo" y que conocerlo permitiría, "al menos en cierta medida, 'hackear' la evolución". Añadió que "esta condición puede que sea un componente importante de los niveles clínicos asociados a la salud mental, pero que en realidad atañe a toda la población", por lo que "no hay que preocuparse solo de los pacientes, sino del contexto que los genera: prevenir siempre es mejor que curar". "La gran capacidad proyectiva de nuestra mente permite un aumento increíble de nuestra complejidad social y tecnológica, pero al mismo tiempo genera un ruido interno muy dañino", afirmó, y advirtió de que "el mismo desasosiego mental podría ser algo que aumenta el éxito reproductivo" de modo que "la especie triunfa, pero el



Explora el artículo con IA



PUBLICIDAD

PRECÚNEO, ESTRÉS Y ANSIEDAD

"Nuestra mente es capaz de imaginar todos los mundos posibles, y esto genera una continua insatisfacción", explicó, señalando que "el pasado se transforma en remordimiento, culpa, rencor, y el futuro en incertidumbre, miedo, angustia". Describió el "precúneo" como integrador de "mi cuerpo en el espacio físico, pero también mnemónico, cronológico y social", especialmente desarrollado en humanos y "como un proyector muy potente" que alimenta la "red neuronal por defecto", "siempre activa generando escenas y diálogos internos", a la que denominó "Radio Sapiens". Esta actividad continua, añadió, "genera esta condición continua de estrés (un estado de alerta asociado a expectativas, apegos y miedos) y ansiedad (estrés continuado incluso cuando no hay una causa real presente).

UNIVERSAL EVOLUTIVO

"Si todo esto tiene un trasfondo evolutivo, la condición de sufrimiento e insatisfacción crónica es parte de un paquete surgido con Homo sapiens, probablemente en los últimos "50.000–100.000 años", sostuvo. El conflicto y el desasosiego aparecen en todas las culturas y épocas, lo que define un "universal" evolutivo. Esa insatisfacción, añadió, "ha representado desde siempre el lado débil aprovechado por la política, la religión o el sistema económico para manipular a la gente". Cuestionó que "ahora las cosas parecen peores que en otras épocas", a causa de posibles "umbrales

**Explora el artículo con IA**

nuevos para nuestra especie" derivados de cambios sociales y económicos.

ATENCIÓN Y ENFOQUE CLÍNICO

"La atención es un factor limitante del flujo cognitivo: si es poca, nuestras habilidades cognitivas se aprovechan poco; si es mucha, permite expresar el potencial de nuestra mente", explicó. Propuso que sea "sostenida, intencional y consciente", ya que de ella depende "la capacidad de entender lo que está pasando, de observarse a sí mismo y de no dejar que factores ajenos decidan emociones y decisiones". Reconoció que "en general no se entrena y suele mantenerse en un nivel básico evolutivo", insuficiente para el bienestar. Recordó que "William James ya hizo notar la importancia del desarrollo atencional en los procesos educativos" y que "la filosofía oriental ha situado la atención en el centro de sus prácticas", defendiendo que "la meditación es parte de una higiene mental, como la actividad física lo es para la salud corporal". "Entender que hay raíces evolutivas cambia el enfoque", concluyó, porque permite interpretar el sufrimiento como resultado de "un sistema que incluye individuo, entorno y colectividad, con reglas establecidas en el Mioceno", y situar potencialidades y limitaciones en una "historia filogenética". Finalmente, abordó la diferencia entre "yo y ego, términos usados como sinónimos pero con distinto valor evolutivo y cognitivo y con implicaciones en el crecimiento personal".

Palabras clave: enfermedades neurológicas

79327



Explora el artículo con IA