

TRABAJO EN CONSCIENCIA SOMÁTICA

PARA EL CUIDADO DE SÍ EN RADIOLOGÍA

Alfonso Rodríguez González. Psiquiatra. Profesor Titular U. El Bosque. Miembro Observatorio de Salud Mental Positiva. Clínica Montserrat. 22 Simposio ARIDB – SABI – FAARDIT. Bogotá, Marzo 14 de 2025



Observatorio
Salud Mental Positiva
Clínica Montserrat

¿QUÉ CONSCENCIA?



Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario





Observatorio
Salud Mental Positiva
Clínica Montserrat

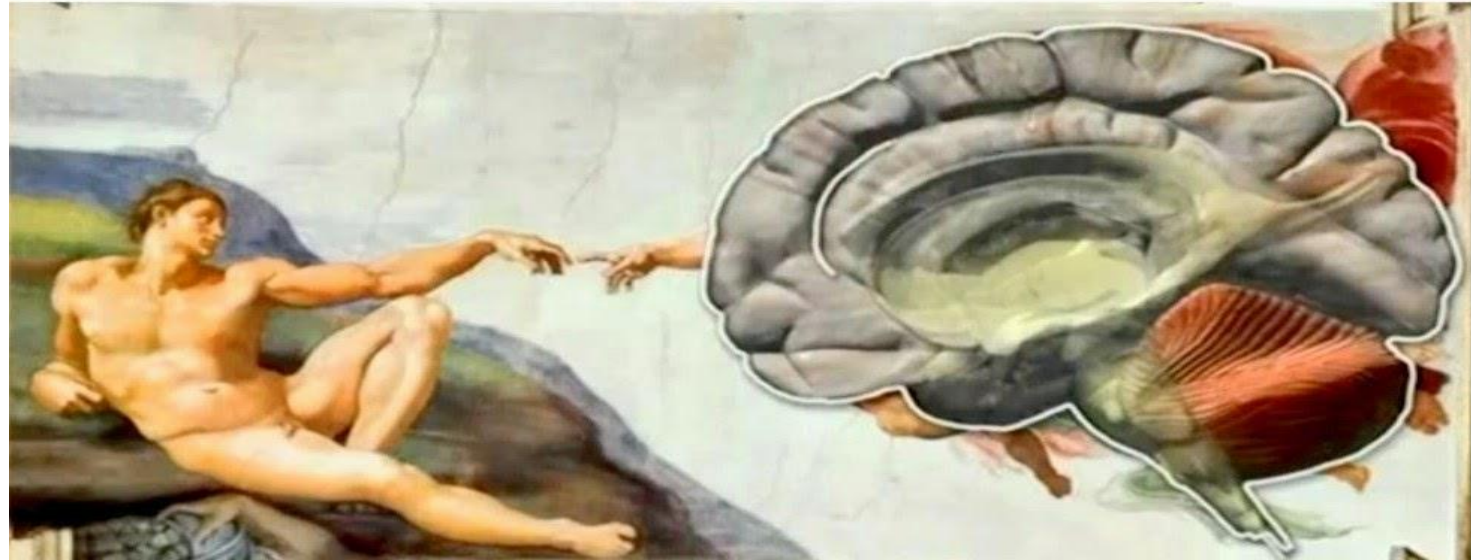
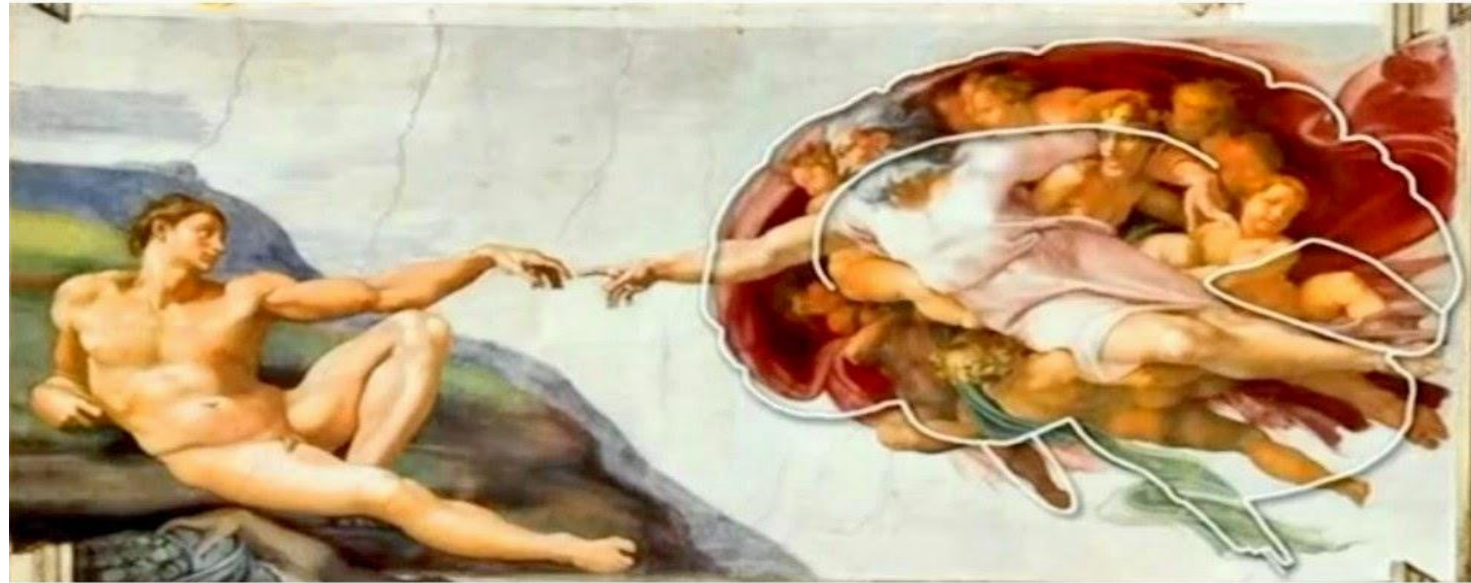


Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario



Una interpretación de la Creación de Adán de
Miguel Ángel basada en la neuroanatomía.
FL Meshberger
DOI: 10.1001/JAMA.1990.03450140059034

Publicado en JAMA. 10 de octubre de 1990



<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fvaleriaardante.blogspot.com%2F2014%2F04%2Ffla-poco-catolica-capilla-sixtina.html&psig=AOvVaw0aarVwVHTYO6tgeEBH9M3i&ust=1741185327176000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQJjRqFwoTCLD7-bLT8IsDFQAAAAAdAAAAABAJ>



Observatorio
Salud Mental
Clínica Montserrat

¿QUÉ OBSERVAR?

TOP – BOTTOM
BOTTOM- TOP



Imagen tomada de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-michelangelo-buonarroti-S0716864017300706>



Observatorio
Salud Mental Positiva
Clínica Montserrat



Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario

COGNICIÓN ESPACIAL

Gestos y movimientos son una extensión del pensamiento



<https://bacap.com.ar/wp-content/uploads/2021/05/2-768x390.jpg>



https://www.freepik.es/foto-gratis/confundido-joven-doctora-vistiendo-bata-medica-estetoscopio-sentado-escritorio-herramientas-medicas-sosteniendo-toma-rayos-x-mirando-mostrando-mano-vacia-aislada_13438709.htm#fromView=keyword&page=2&position=13&uuid=0bc23180-ba36-4541-8fca-dfdccc4124ac&query=Trabajo+Radiologos

COGNICIÓN ESPACIAL

El movimiento no solo es una respuesta a los estímulos, sino una herramienta activa para el pensamiento y la comprensión.

El cerebro humano construye mapas mentales para navegar espacios físicos y conceptuales.

Son esenciales para la orientación y la memorización. Cuando recordamos, nuestro cerebro recrea sensaciones de movimiento y espacio. No solo de manera visual, sino sensorial y cinética.

El espacio físico alrededor del cuerpo
y el espacio de navegación
son representados en la mente y el
cerebro
creando el pensamiento espacial
que es el fundamento del
pensamiento abstracto.



COMPLEJIDAD Y SALUD

Carlos Eduardo Maldonado

Rev. Salud Bosque. Ene. - jun. de 2018. Vol. 8. N. 1, p. 5

“La salud es un fenómeno que empieza mucho antes de cada quien, que atraviesa a cada cual, pero que desborda a cada uno y termina en algún punto mucho después de cada persona.

El cuerpo es la interface entre la biografía de cada uno y el entorno -espacial y temporal- que enmarca y desborda las experiencias de cada cual.

Es imposible alcanzar la salud de cada uno al margen de la salud de los demás, la salud del propio entorno, la salud de la propia naturaleza.

Se trata de un sistema complejo no-lineal”.

EL CUERPO

Es el sitio de lo social y da orden social.
Los cuerpos se entrenan de una cierta manera.
Más que uso instrumental, los cuerpos (humanos) 'actúan' de manera regular y hábil.
Se ajustan a modos de manipular ciertos objetos tanto
como a actividades 'intelectuales': hablar, leer o escribir.
Las actividades mentales y emocionales rutinarias son también corporales.





Observatorio
Salud Mental Positiva
Clínica Montserrat

¿CÓMO HACER EL TRABAJO DE ABAJO HACIA ARRIBA ?



Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario



SOMATIC EXPERIENCING

Peter Levine (1977 , 1997 , 2010)

- Desde las sensaciones internas.
- Moviliza respuestas atascadas de base biológica, auto protectoras y defensivas
- Descarga y regula el exceso de excitación autónoma.
- Atiende la desregulación funcional de la Red Central de Respuesta (CNR)

Formado por:

- A. Sistema subcortical autónomo
- B. Sistema límbico
- C. Sistema Motor

Sensación visceral – Interocepción
Sentido del Yo – cognición
(corteza insular y cíngulo anterior)



Propiocepción



Cinestesis

DESDE LA PREGUNTA: ¿QUÉ SIENTO?

- PARTE DE LA SENSACIÓN, DE LA EXPERIENCIA CRUDA
- VIGENTE EN LA MEMORIA IMPLÍCITA.
- QUE SE MANIFIESTA EN EL AQUÍ Y AHORA
- SIN PODER TRADUCIRSE EN PALABRAS.
- HACIENDOSE PRESENTE Y HABITÁNDOSE.
- SOLTANDO LA MECANICIDAD DEL MOVIMIENTO, LA VOZ Y RESPIRANDO.





Foto: Estudiantes I semestre Medicina UEB. 2019-1

COPRESENCIA

Intersubjetividad, intercorporeidad, alteridad, sociabilidad y modos somáticos de atención

LA RISA: Disposición sensible a la interconexión corporal y emocional, apta para la empatía y la compasión.

LA SINCRONIZACIÓN DE LOS CUERPOS:

Correr/reír/ llorar/ bostezar juntos, adapta la conducta propia a la ajena, se hacen propios los movimientos ajenos.

Permite adoptar perspectiva sobre las situaciones, emociones, comportamientos de otros cercanos, emula y modela otros roles.

CONTEMPLAR

Hacer un alto para nutrir la percepción. La emoción va primero.

La coordinación entre el cuerpo y la mente mejora nuestra capacidad para resolver problemas y aprender.

La cognición es el espejo de la percepción.

La acción modela la percepción. La mente puede anularla.

El movimiento está relacionado con nuestra percepción del espacio y del tiempo.

Esto influye en cómo interactuamos con el mundo y cómo organizamos nuestra experiencia.

Se trata de favorecer los modos somáticos de atención.



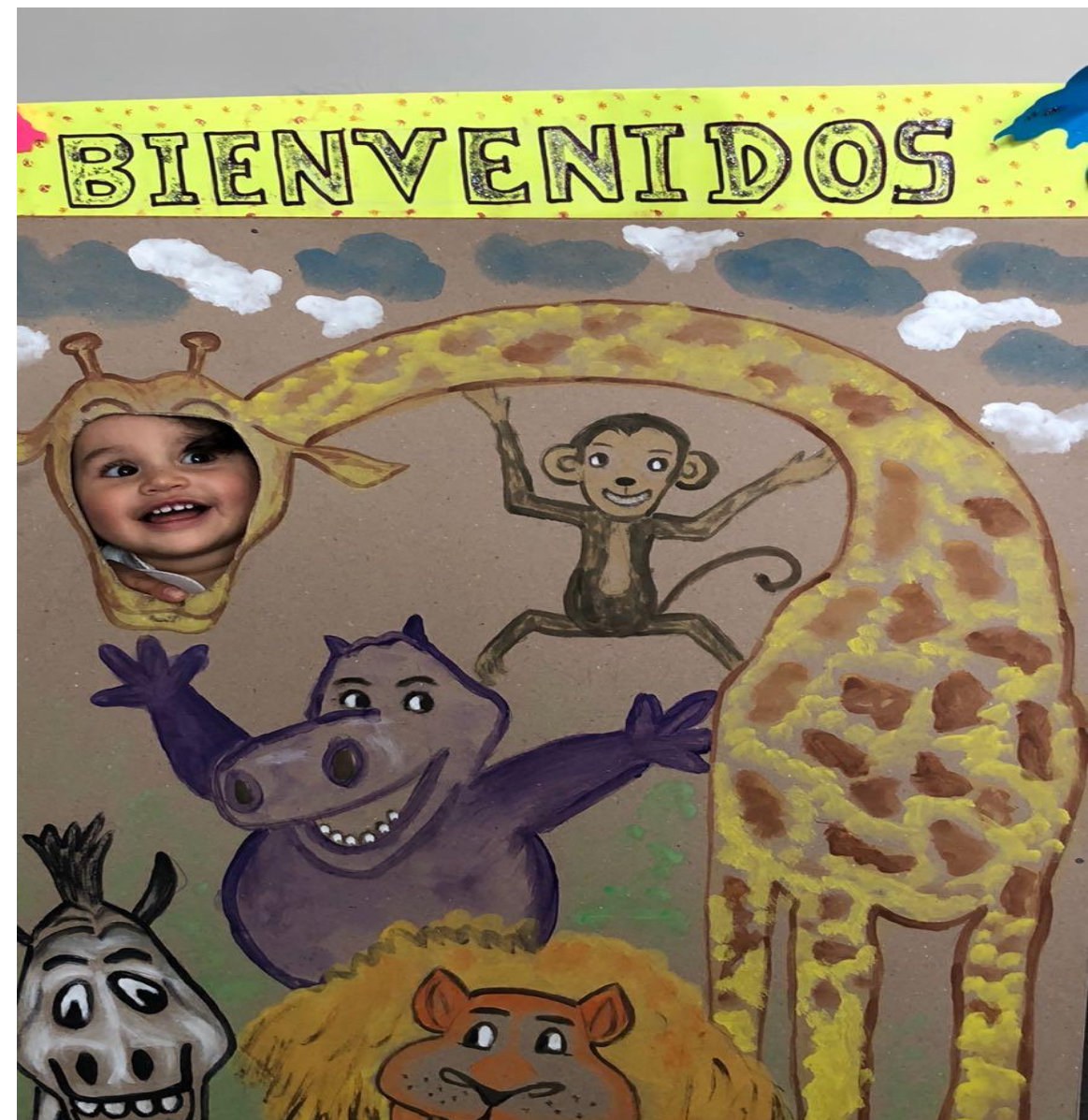
EL TRABAJO EN CONSCIENCIA SOMÁTICA

- ❑ El cuerpo es mediador para el reconocimiento de las emociones y su modulación.
- ❑ Expresa la capacidad empática y la necesidad de conexión.
- ❑ Abre conversaciones para resignificar la vida y la Otredad.



EN CONCLUSIÓN

PASAR DEL CAMELLO AL LEÓN Y DEL LEÓN AL NIÑO
(Tomado de: F. Nietzsche - Así habló Zaratustra)



GRACIAS



Observatorio
Salud Mental Positiva
Clínica Montserrat



La **calidad**
de vida,
compromiso
de **TODOS**

UNIVERSIDAD
EL BOSQUE
Por una cultura de la vida, la calidad y el aprendizaje



Clínica
MONTSERRAT
Hospital Universitario

