

♦ Biblioteca teórica · Marco 02 / 06

Neurobiología Interpersonal (NBIP / IPNB)

Comprender la conexión entre la mente, el cerebro y las relaciones

11 min de lectura



¿Cómo moldean nuestras experiencias la forma en que pensamos, sentimos y nos relacionamos con los demás? ¿Por qué a veces reaccionamos de forma automática, aunque preferiríamos responder de otra manera? ¿Y cómo puede una mayor conciencia ayudarnos a orientarnos en nosotros mismos y en nuestras relaciones con más comprensión y cuidado?

La **Neurobiología Interpersonal (NBIP / IPNB)** ofrece un marco para explorar estas preguntas. Desarrollada por el Dr. Daniel J. Siegel, la NBIP reúne aportaciones de la neurociencia, la psicología, la biología, la investigación sobre el apego y otras disciplinas para explorar la interconexión entre la mente, el cerebro, el cuerpo y nuestras relaciones.

En esencia, la NBIP nos invita a entender la experiencia humana como un proceso interconectado. Nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales, relaciones y experiencias vitales se influyen mutuamente de forma continua. Nos moldean nuestra biología y nuestras experiencias, así como las relaciones y los entornos en los que vivimos.

Comprender estas conexiones puede ayudarnos a acercarnos a nosotros mismos y a los demás con más conciencia, compasión y curiosidad.

Nuestras relaciones nos moldean

Desde las primeras etapas de la vida, nuestras relaciones influyen en cómo vivimos el mundo, desarrollamos un sentido de nosotros mismos, respondemos al estrés y conectamos con los demás.

A través de nuestras interacciones aprendemos a reconocer y expresar emociones, a buscar apoyo, a construir confianza y a manejar la cercanía y la separación. Estas experiencias pueden dar forma a patrones que continúan en la edad adulta e influyen en cómo afrontamos los retos y nos relacionamos con las personas que nos rodean.

Pero el desarrollo no se detiene en la infancia. A lo largo de toda la vida, las nuevas experiencias, las relaciones y las prácticas intencionadas pueden abrir oportunidades de aprendizaje, cambio y crecimiento.

Reconocer la influencia de nuestro pasado no significa que este nos defina. Más bien nos permite comprender nuestros patrones con más compasión y descubrir nuevas posibilidades de respuesta.

Integración: unir las partes

La integración es un concepto central de la NBIP.

El Dr. Siegel describe la integración como la vinculación de partes diferenciadas en un todo conectado. Este principio puede explorarse en el cerebro, en nuestra experiencia mental y emocional, y en nuestras relaciones.

En nuestro mundo interior, la integración implica desarrollar conciencia de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales, recuerdos e impulsos, y aprender a relacionarnos con estas experiencias sin que ninguna de ellas nos desborde.

En nuestras relaciones, la integración significa respetar la individualidad de cada persona sin dejar de estar conectados. Podemos reconocer las diferencias, comunicar nuestras necesidades y dar espacio a perspectivas distintas de la nuestra sin perder de vista la relación.

La integración no consiste en eliminar las diferencias ni en evitar el conflicto. Consiste en crear conexiones entre partes distintas, permitiendo que cada una conserve sus cualidades propias.

Desde esta perspectiva, una mayor integración favorece la flexibilidad, la capacidad de adaptación, el equilibrio emocional y formas más coherentes de responder a los retos de la vida.

Visión de la mente (mindsight): tomar conciencia de nuestro mundo interior

Estrechamente vinculado a la NBIP está el concepto de **visión de la mente (mindsight)**, desarrollado por el Dr. Siegel. La visión de la mente se refiere a nuestra capacidad de observar y comprender nuestros propios procesos mentales y de ser más conscientes de la experiencia interior de los demás.

Nos invita a darnos cuenta de lo que ocurre dentro de nosotros —nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y reacciones habituales— en lugar de identificarnos automáticamente con ello o actuar en consecuencia.

Por ejemplo, no es lo mismo estar atrapado en la rabia que reconocer:

«Me doy cuenta de que estoy sintiendo rabia».

Este cambio puede abrir un espacio para explorar qué ha desencadenado la emoción, qué es importante para nosotros y cómo nos gustaría responder.

Desarrollar esta conciencia puede ayudarnos a reconocer patrones conocidos, a tomar decisiones de forma más intencionada y a tratarnos con más amabilidad.

La visión de la mente también se extiende a nuestras relaciones. Al ser más conscientes de nuestro propio mundo interior, podemos desarrollar una mayor capacidad para mantener la curiosidad por la experiencia de los demás, incluso cuando sus puntos de vista son diferentes de los nuestros.

El modelo de la mano del cerebro: entender qué pasa cuando las emociones toman el control

¿Cómo podemos entender lo que ocurre en nuestro cerebro cuando nos sentimos desbordados, amenazados o emocionalmente activados?

El **modelo de la mano del cerebro** del Dr. Daniel J. Siegel ofrece una forma sencilla y visual de explorar cómo distintas regiones cerebrales contribuyen a nuestras respuestas corporales, a nuestras emociones y a nuestra capacidad de reflexión y regulación.

Usando una mano para representar el cerebro, el modelo ayuda a ilustrar por qué a veces nos cuesta pensar con claridad, escuchar con apertura o responder de una manera que refleje nuestras intenciones.

Entender el modelo

Cierra el puño colocando el pulgar sobre la palma y doblando los demás dedos por encima del pulgar. En esta representación simplificada:

- ◆ **La muñeca** representa la médula espinal, que conecta el cerebro con el resto del cuerpo.
- ◆ **La palma** representa el tronco encefálico, que contribuye a funciones corporales esenciales y a respuestas relacionadas con la supervivencia.
- ◆ **El pulgar** representa las regiones límbicas, que participan en el procesamiento emocional, la motivación y la memoria.
- ◆ **Los dedos doblados** representan la corteza cerebral, la capa externa del cerebro que interviene en la percepción, el pensamiento y muchos procesos complejos.
- ◆ **Las yemas de los dedos** representan las regiones prefrontales, que contribuyen a la planificación, la toma de decisiones, la reflexión, la empatía y algunos aspectos de la regulación emocional.

Estas regiones no funcionan de manera independiente. Están interconectadas y se influyen continuamente entre sí. El modelo de la mano es una ilustración simplificada que nos ayuda a visualizar algunas de estas relaciones.

¿Qué pasa cuando «se nos levanta la tapa»?

Imagina que estás en una conversación difícil. Alguien dice algo que te resulta hiriente o despectivo. El corazón empieza a latirte más rápido, el cuerpo se tensa y sientes el impulso de defenderte, levantar la voz, cerrarte o marcharte.

En momentos de intensa activación emocional, nuestra atención puede estrecharse y las respuestas de protección habituales pueden cobrar más protagonismo. Puede costarnos más pensar con flexibilidad, tener en cuenta el punto de vista de otra persona o elegir con cuidado nuestras palabras.

En el modelo de la mano, esto se ilustra levantando los dedos y separándolos del pulgar, un gesto que se conoce como *“flipping your lid”* (literalmente, «levantar la tapa»).

El gesto representa una reducción temporal de la coordinación entre los sistemas que intervienen en las respuestas emocionales y corporales y los procesos corticales que sostienen la reflexión y la regulación.

No significa que la parte pensante del cerebro se apague por completo. Más bien, el estrés intenso puede hacer que algunas de nuestras capacidades reflexivas sean menos accesibles en ese momento.

Nuestras reacciones están influidas por nuestro sistema nervioso, nuestras experiencias y el significado que damos a lo que está ocurriendo. Comprenderlo puede ayudarnos a responder con compasión en lugar de añadir autocrítica a una situación que ya es difícil.

De las reacciones automáticas a las respuestas conscientes

Cuando reconocemos que nos estamos desbordando, podemos empezar a crear condiciones que favorezcan la regulación y la reflexión.

Podemos hacer una pausa en la conversación, prestar atención a nuestras sensaciones corporales, poner nombre a lo que sentimos o tomarnos un tiempo antes de responder. También podemos buscar el apoyo de alguien que sepa escuchar con calma y respeto.

A veces, el primer paso es apoyarnos a nosotros mismos. Otras veces, la presencia tranquila y empática de otra persona puede ayudarnos a recuperar la sensación de seguridad y conexión.

El objetivo no es reprimir las emociones ni mantener la calma en todo momento. Las emociones contienen información importante. La intención es desarrollar la capacidad de reconocer lo que ocurre dentro de nosotros y responder con más conciencia y flexibilidad.

El modelo de la mano es un recordatorio útil de que, cuando las emociones están a flor de piel, quizá necesitemos atender primero a nuestro estado interior antes de intentar resolver un problema o continuar una conversación difícil.

Conexión, empatía y correulación

Los seres humanos somos relacionales. Nuestras experiencias no dependen solo de lo que ocurre dentro de nosotros, sino también de las personas con las que interactuamos.

En las relaciones que nos sostienen, sentirnos escuchados, respetados y acompañados puede ayudarnos a atravesar emociones y experiencias difíciles. Con una presencia atenta, empatía y una comunicación receptiva, podemos contribuir a crear condiciones en las que las personas se sientan más seguras para explorar lo que ocurre en su interior.

A este proceso se le suele llamar **correulación**: las formas en que las personas influyen y apoyan mutuamente su regulación emocional y fisiológica a través de sus interacciones.

Corregular no significa hacerse responsable del estado emocional de otra persona ni eliminar cualquier fuente de malestar. Significa reconocer que nuestra presencia, nuestro tono, nuestra capacidad de respuesta y nuestro comportamiento pueden influir en la calidad de una interacción.

Cuando combinamos la autoconciencia con la empatía hacia los demás, creamos más oportunidades de conexión, comprensión y crecimiento mutuo.

Llevar la NBIP a la vida cotidiana

Los principios de la NBIP pueden explorarse mediante prácticas sencillas en el día a día:

- ◆ **Observa tu experiencia interior.** Presta atención a tus pensamientos, emociones, sensaciones corporales e impulsos sin juzgarlos de inmediato.
- ◆ **Reconoce tus patrones.** Siente curiosidad por tus reacciones habituales y por cómo tus experiencias pasadas pueden influir en tus respuestas en el presente.
- ◆ **Date espacio para hacer una pausa.** Cuando las emociones se intensifican, tómate un momento para notar lo que está pasando antes de decidir cómo responder.
- ◆ **Practica la empatía.** Escúchate a ti y a los demás con curiosidad, dejando espacio para experiencias que pueden ser distintas de la tuya.
- ◆ **Cuida las relaciones significativas.** Haz espacio para la sinceridad, la confianza, el respeto mutuo y la conexión, respetando los límites de cada persona.
- ◆ **Mantente abierto/a al cambio.** Reconoce que el aprendizaje y el desarrollo continúan a lo largo de toda la vida, y que las nuevas experiencias pueden abrir nuevas formas de relacionarse.

Estas prácticas no buscan la perfección. Son invitaciones a tomar más conciencia de nosotros mismos, de nuestras relaciones y de los patrones que dan forma a nuestra vida.

La NBIP y el enfoque de Wellness Navigators

En Wellness Navigators, la Neurobiología Interpersonal ofrece una perspectiva valiosa para comprender la interconexión entre nuestras experiencias interiores, nuestras relaciones y los entornos en los que vivimos.

Nos anima a mirar más allá de las conductas aisladas y a explorar el contexto más amplio en el que surgen. Nos invita a acercarnos a nosotros mismos con curiosidad en lugar de juicio, a reconocer la importancia de las relaciones y a entender el crecimiento personal como un proceso continuo.

Junto con enfoques como la Comunicación No Violenta (CNV), la NBIP puede ayudarnos a explorar cómo la conciencia, la empatía y la conexión pueden favorecer formas más conscientes de vivir y de relacionarnos.

Si la NBIP ofrece un marco para entender cómo interactúan la mente, el cerebro, el cuerpo y las relaciones, la CNV aporta herramientas prácticas para reconocer sentimientos y necesidades, expresarnos con honestidad y escuchar con empatía.

Ambos enfoques nos invitan a ir más despacio, a sentir curiosidad por nuestra experiencia y a crear más espacio para la comprensión y la elección.

La conciencia abre la posibilidad del cambio. Al comprendernos a nosotros mismos y cuidar nuestros vínculos con los demás, podemos seguir aprendiendo, creciendo y navegando la vida con más compasión, flexibilidad y cuidado.

Para saber más sobre la Neurobiología Interpersonal y el modelo de la mano del cerebro, visita la web del Dr. Dan Siegel (en inglés):

PARA PROFUNDIZAR

Neurobiología Interpersonal (EN)

Introducción a la NBIP del Dr. Dan Siegel

<https://drdansiegel.com/interpersonal-neurobiology/>

El modelo de la mano del cerebro (EN)

El modelo de la mano explicado por el Dr. Siegel

<https://drdansiegel.com/hand-model-of-the-brain/>

Visión de la mente – Mindsight (EN)

Sobre el concepto de mindsight

<https://drdansiegel.com/mindsight/>



Este contenido es educativo y no sustituye el apoyo psicológico profesional. Si tú o una persona joven con la que trabajas estáis pasando por un mal momento, contactad con un profesional cualificado o con los servicios de emergencia locales.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

www.wellnessnavigators.eu • Biblioteca teórica • Marco 02