

Suturando el Corazón Humano: Innovación y Sostenibilidad en la Salud Emocional y Mental

Integración de la Salud Mental y Emocional en la Formación de Futuros Médicos. Clínico-humanista.

Por Criser Verenice Ruvalcaba Landeros
Mentora del Ser (Highschool & Licenciatura – Global University)

Editado Por Dr. en C. José Luis Muñoz Carrillo

Es de suma importancia que los futuros médicos sean conscientes de que tienen la capacidad no solo de sanar a los demás desde el SER, sino también de convertirse en su propia medicina y proceso de curación a lo largo de su historia de vida. La formación médica exige una alta preparación científica; sin embargo, quienes se preparan para ejercer esta profesión enfrentan con frecuencia elevados niveles de estrés, ansiedad y riesgo de burnout. Ante este panorama, resulta fundamental integrar la salud mental como un componente esencial del ejercicio profesional, comprendiendo que el médico no solo interviene órganos, sino que atiende personas con historias emocionales complejas.

En este contexto surge la metáfora del corazón suturado, que simboliza que toda persona — incluido el médico— está compuesta por experiencias, heridas y procesos de resiliencia que requieren cuidado consciente. Como parte de esta reflexión, los estudiantes realizan un ejercicio simbólico en el que suturan un corazón elaborado en madera utilizando prendas que ya no emplean y que conservan desde su infancia. Esta práctica busca generar un espacio de introspección y conciencia emocional, donde cada puntada representa un proceso de reconocimiento, integración y transformación de las experiencias vividas.

Desde la perspectiva de la neurociencia, sabemos que el llamado “corazón emocional” no existe exactamente como lo imaginamos en términos metafóricos; sin embargo, la conexión entre cerebro y corazón es real. Las emociones no se producen en el corazón, pero sí generan respuestas fisiológicas que involucran al sistema nervioso y al sistema cardiovascular. El sistema límbico, compuesto por estructuras como la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal, desempeña un papel central en la regulación de las emociones. A su vez, la regulación emocional activa el sistema nervioso parasimpático, favoreciendo estados de calma y equilibrio.



Un indicador interesante de esta interacción es la variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV), la cual cambia de acuerdo con el estado emocional de la persona. Comprender este fenómeno permite reconocer cómo nuestras emociones influyen directamente en el funcionamiento del organismo. En este sentido, cuando los estudiantes “suturan el corazón”, el ejercicio simboliza procesos de regulación emocional, reparación neurobiológica e integración del sistema nervioso.

La psiconeuroinmunología, campo que estudia la interacción entre los procesos psicológicos, el sistema nervioso y el sistema inmunológico, ha demostrado que el estrés crónico incrementa los niveles de cortisol. Cuando el cortisol permanece elevado durante periodos prolongados, puede debilitar la respuesta del sistema inmunológico. Asimismo, se ha observado que el trauma emocional puede alterar procesos inflamatorios sistémicos, lo que explica por qué trastornos como la depresión y la ansiedad se asocian con estados de inflamación crónica. En otras palabras, las heridas emocionales no solo afectan la esfera psicológica, sino que también pueden impactar la fisiología del cuerpo.

Desde esta perspectiva, el concepto “Suturando el corazón humano” puede comprenderse como una propuesta pedagógica que integra la relación mente-cuerpo. Se trata de una estrategia orientada a la prevención de problemas de salud mental, una intervención simbólica con potencial impacto neuroemocional y, al mismo tiempo, un proyecto interdisciplinario dentro de las ciencias de la salud que promueve una visión sostenible de la humanización médica.

La evidencia científica muestra que el trauma no es únicamente un fenómeno psicológico. También se manifiesta en el organismo, almacenándose en circuitos subcorticales, modificando el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y alterando patrones de respuesta autonómica. En este contexto, el acto simbólico de suturar puede interpretarse como un proceso de reconstrucción narrativa, integración cortical y humanización de la práctica médica basada en evidencia.

Desde el lado humano, diversos estudios han demostrado que la empatía clínica mejora la adherencia al tratamiento. Los pacientes atendidos por médicos empáticos tienden a presentar mejores resultados en su proceso de recuperación. De igual manera, la salud mental del profesional de la salud influye directamente en la calidad de la atención médica. Por el contrario, el burnout se asocia con una disminución del desempeño clínico. Por ello, este enfoque busca trabajar en una doble vía: la salud emocional del paciente y la salud emocional del profesional.

Comprender que las emociones no son una señal de debilidad, sino un fenómeno biológico, resulta esencial. En la vida cotidiana, esto significa reconocer que el estrés no es únicamente un estado mental, sino un proceso que puede afectar el corazón, el sistema inmunológico y los niveles de energía. La tristeza prolongada no es simplemente “drama”, sino que implica cambios en la regulación de neurotransmisores. De igual forma, la ansiedad constante no es una



exageración, sino una manifestación de hiperactivación del sistema nervioso autónomo. Aprender a regular las emociones constituye, por tanto, una intervención preventiva en salud.

A pesar de los avances científicos, aún existen preguntas abiertas. Todavía no comprendemos con precisión cómo se codifica una experiencia emocional a nivel celular, por qué algunas personas desarrollan trauma mientras otras generan resiliencia, o qué determina la profundidad biológica de una herida emocional.

En este sentido, suturar el corazón no significa borrar el dolor. Significa comprenderlo, regularlo y transformarlo. Implica reconocer que el proceso de sanación también comienza con el autocuidado y con la capacidad de observar nuestra propia historia emocional. En última instancia, comprender esta dimensión humana nos recuerda que, muchas veces, somos nuestra propia medicina cuando aprendemos a cuidar de nosotros mismos.

“Suturar el corazón” no significa borrar el dolor, significa comprenderlo, regularlo y transformarlo. Somos nuestra propia medicina cuando somos conscientes de nuestro autocuidado.

Fuentes:

- Ader, R. (2007). Psychoneuroimmunology (4th ed.). Academic Press.
- Cassell, E. J. (1998). The nature of suffering and the goals of medicine. *Loss, Grief & Care*, 8(1-2), 129-142.
- Doidge, N. (2007). The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science. Penguin Books.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
- Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping (3rd ed.). Holt Paperbacks.

Este contenido forma parte de las actividades de divulgación científica del Centro de Investigación e Innovación Global University (CIIGU).

