

Interocepción: El Puente Entre el Cuerpo y la Mente



Dra. Silvina Valente
Presidente SASH
silvinavalente68@gmail.com

Resumen

La interocepción es el proceso mediante el cual el cerebro percibe, procesa e integra las señales fisiológicas del cuerpo, desempeñando un papel fundamental en la regulación homeostática, la emoción, la percepción del dolor y el bienestar general. Su procesamiento involucra estructuras cerebrales como la **corteza insular, el tálamo y la corteza cingulada**, y opera bajo un modelo de **procesamiento predictivo**, en el que el cerebro compara expectativas con señales reales del cuerpo. Alteraciones en la interocepción se asocian con trastornos como

ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, fatiga crónica y disfunciones sexuales. Estrategias terapéuticas como el **mindfulness, la terapia cognitivo-conductual y la biorretroalimentación** han demostrado eficacia en la regulación interoceptiva. La investigación en este campo continúa ampliando su impacto en la neurociencia, la salud mental y la terapia sexual, resaltando su importancia en la promoción de una mejor calidad de vida y una mayor conexión entre cuerpo y mente.

Abstract

Interoception is the process through which the brain perceives, processes, and integrates physiological body signals, playing a key role in homeostatic regulation, emotion, pain perception, and overall well-being. Its processing involves brain structures such as the insula, thalamus, and cingulate cortex, operating under a predictive processing model where the brain compares expectations with actual body signals. Dysfunction in interoception is associated with anxiety, depression, eating disorders, chronic fatigue, and sexual dysfunctions. Therapeutic strategies such as mindfulness, cognitive-behavioral therapy, and biofeedback have shown effectiveness in interoceptive regulation. Ongoing research in this field continues to expand its impact on neuroscience, mental health, and sexual therapy, emphasizing its importance in promoting better quality of life and a stronger mind-body connection.

Palabras claves

Interocepción, procesamiento predictivo, regulación homeostática, neurociencia y salud mental, disfunción y terapia interoceptiva.

Introducción

La **interocepción** es la capacidad del organismo para percibir y procesar las sensaciones internas del cuerpo, facilitando la comunicación entre el cerebro y los sistemas fisiológicos. Este concepto, clave en la neurociencia y la psicología, influye en funciones esenciales como la **homeostasis, la regulación emocional, la percepción del dolor y el bienestar general**.²⁻⁵(Murphy et al., 2019; Raimo et al., 2023; Schaan et al., 2019)

Desde una perspectiva neurocientífica, la interocepción se define en cuatro niveles principales:

1. **Señalización aferente:** La transmisión de información desde el cuerpo al cerebro a través de vías neuronales y humorales (sistemas inmunológico y endocrino).
2. **Codificación e integración neuronal:** El procesamiento cerebral de esta información en áreas específicas como la **corteza insular y el tálamo**.
3. **Influencia en percepciones y comportamientos:** La interocepción

modula emociones, procesos cognitivos y respuestas conductuales.

4. **Expresión psicológica:** La conciencia de estas señales fisiológicas se traduce en sensaciones y sentimientos subjetivos.

El estudio de la interocepción no solo permite comprender mejor la interacción **cuerpo-mente**, sino que también abre nuevas vías para abordar trastornos **psicológicos, neurobiológicos y psicosomáticos**.

Neurobiología de la Interocepción

La **corteza insular (CI)** es la estructura cerebral central en la percepción interoceptiva. La CI se encuentra profundamente localizada entre los lóbulos **frontal y temporal**, y está conectada con múltiples áreas responsables de la regulación emocional y la toma de decisiones, como la **amígdala, la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal**.

El procesamiento interoceptivo ocurre en una jerarquía funcional que abarca varias regiones:

- **La ínsula posterior:** Recibe información primaria de los órganos internos a través del tálamo.

- **La ínsula media:** Integra estas señales con información emocional y sensorial.

- **La ínsula anterior:** Se encarga de la representación consciente de las señales interoceptivas y su integración con los estados emocionales y motivacionales.

Otras regiones involucradas en la interocepción incluyen el **núcleo del tracto solitario**, que recibe información del nervio vago, y la **corteza cingulada anterior**, que modula respuestas emocionales y autónomas a estímulos internos.

La interocepción no solo opera a nivel neural, sino también mediante **mecanismos humorales**, donde el sistema inmunológico y endocrino participan en la transmisión de señales corporales al cerebro.

Interocepción y Bienestar: El Papel de la Regulación Predictiva

El modelo de **Procesamiento Predictivo Interoceptivo (IPP)** sugiere

que el cerebro genera expectativas sobre el estado interno del cuerpo y compara estas predicciones con las señales reales que recibe.⁴ (Oldroyd et al., 2019)

Cuando hay **coincidencia** entre la predicción y la realidad fisiológica, el sistema interoceptivo funciona de manera óptima, asegurando una regulación eficiente del organismo. Sin embargo, si hay **errores de predicción**, pueden surgir experiencias de malestar, ansiedad o fatiga.

Este modelo explica fenómenos como:

✓ **Regulación emocional:** Un equilibrio adecuado entre predicciones y señales corporales permite una gestión eficiente de las emociones.

✓ **Ansiedad y trastornos del estado de ánimo:** Una hiperreactividad interoceptiva puede generar una percepción amplificada de síntomas físicos, contribuyendo a estados de ansiedad.

✓ **Fatiga crónica y conductas de enfermedad:** La incapacidad para regular de manera eficiente las respuestas del organismo puede conducir a una sensación persistente de agotamiento.

Interocepción y Psicopatología

El estudio de la interocepción ha permitido comprender mejor diversos trastornos psicológicos y psiquiátricos. Algunas condiciones en las que la interocepción juega un papel clave incluyen:

1. Trastornos de Ansiedad

Los individuos con ansiedad generalizada o pánico suelen presentar **una hipersensibilidad interoceptiva**, lo que significa que perciben las señales corporales con mayor intensidad. Esta hipersensibilidad puede llevar a la interpretación errónea de sensaciones fisiológicas normales como signos de peligro, contribuyendo a la hipervigilancia y los ataques de pánico.

2. Depresión

Se ha encontrado una disminución en la precisión interoceptiva en personas con depresión, lo que podría explicar síntomas como la **anhedonia y la fatiga crónica**. Un sistema interoceptivo disfuncional puede reducir la capacidad del individuo para conectar con sus necesidades internas, afectando la motivación y el disfrute de las experiencias diarias.

3. Trastornos del Espectro Autista (TEA)

Las personas con TEA pueden experimentar **dificultades en la percepción interoceptiva**, lo que afecta su capacidad para identificar emociones y necesidades fisiológicas. Esto puede contribuir a problemas en la regulación emocional y la toma de decisiones sociales.

4. Trastornos de la Alimentación

La interocepción está directamente relacionada con la percepción del hambre y la saciedad. En trastornos como la **anorexia y la bulimia**, se han identificado alteraciones en la integración de señales interoceptivas, lo que puede llevar a una desconexión entre la necesidad biológica de alimentación y la respuesta conductual.⁸ (Zucker & Bulik, 2020)

5. Fatiga Crónica y Enfermedades Psicosomáticas

Los trastornos interoceptivos también pueden contribuir a condiciones como el **síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia y el dolor crónico**. Se ha demostrado que la percepción alterada de señales internas influye en la

experiencia del dolor y el agotamiento, aumentando la carga psicológica de estas enfermedades.

Interocepción y Sexualidad

La interocepción también juega un papel fundamental en la sexualidad humana, ya que la percepción de señales internas influye en la **excitación, el deseo y la respuesta sexual**.⁷ (Velten & Brotto, 2018)

- Un adecuado procesamiento interoceptivo permite una **experiencia sexual placentera y consciente**.¹ (Arosio et al., 2022; Murphy et al., 2018)
- Alteraciones en la interocepción pueden estar relacionadas con **disfunciones sexuales**, como el vaginismo o la dispareunia en mujeres, y la disfunción eréctil en hombres.
- Experiencias traumáticas pueden alterar la **predicción interoceptiva**, generando respuestas negativas ante estímulos sexuales y afectando la percepción del placer.

El desarrollo de intervenciones que mejoren la interocepción puede ser una herramienta valiosa en la terapia sexual y en la educación sexual, permitiendo a

los individuos reconectar con sus sensaciones corporales de manera positiva.

Perspectivas Clínicas y Terapéuticas

Dado el impacto de la interocepción en la salud mental y física, se han desarrollado diversas estrategias terapéuticas para mejorar el procesamiento interoceptivo y corregir errores de predicción. Algunas de estas incluyen:

✓ **Entrenamiento en Conciencia Interoceptiva:** Técnicas como el **mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso** ayudan a mejorar la percepción de señales internas sin juicios negativos.

✓ **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) aplicada a la interocepción:** Permite corregir interpretaciones erróneas de las sensaciones corporales.

✓ **Neurofeedback y Biorretroalimentación:** Facilitan la regulación interoceptiva mediante la observación y el control de respuestas fisiológicas.

✓ **Ejercicio Físico y Prácticas Somáticas:** Actividades como el **yoga, el tai chi y la respiración**

diafragmática han demostrado mejorar la regulación interoceptiva.

Conclusión

La interocepción es un proceso clave en la relación entre el cuerpo y la mente, influyendo en la salud mental, el bienestar emocional y la percepción del mundo. Su estudio ha revolucionado la comprensión de trastornos psicológicos y físicos, proporcionando una base neurocientífica para nuevas estrategias terapéuticas.

La investigación en interocepción continúa expandiendo fronteras, con aplicaciones en la psiquiatría, la neurología, la terapia sexual y la medicina psicosomática. Integrar este conocimiento en la práctica clínica y en la educación permitirá mejorar la calidad de vida de muchas personas, promoviendo una **mayor conexión con el propio cuerpo y una salud integral más equilibrada.**

Referencia Bibliográfica

1. Arosio, B., Guerini, F. R., & Aprahamian, I. (2022). *Behavioral and Cognitive Impairments Across the Life Span*. Frontiers Media SA.
2. Murphy, J., Catmur, C., & Bird, G. (2019). Classifying individual differences in interoception: Implications for the measurement of interoceptive awareness. *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(5), 1467–1471.
3. Murphy, J., Geary, H., Millgate, E., Catmur, C., & Bird, G. (2018). Direct and indirect effects of age on interoceptive accuracy and awareness across the adult lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review*, 25(3), 1193–1202.
4. Oldroyd, K., Pasupathi, M., & Wainryb, C. (2019). Social Antecedents to the Development of Interoception: Attachment Related Processes Are Associated With Interoception. *Frontiers in Psychology*, 10, 712.
5. Raimo, S., Guariglia, C., Palermo, L., Martini, M., Santangelo, G., & Trojano, L. (2023). *Community Series in Body Representation and Interoceptive Awareness: Cognitive, Affective, and Social Implications*. Frontiers Media SA.
6. Schaan, V. K., Schulz, A., Rubel, J. A., Bernstein, M., Domes, G., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Childhood Trauma Affects Stress-Related Interoceptive Accuracy. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 750.
7. Velten, J., & Brotto, L. A. (2018). Correction: Interoception and sexual response in women with low sexual desire. *PloS One*, 13(8), e0203094.
8. Zucker, N. L., & Bulik, C. M. (2020). On bells, saliva, and abdominal pain or discomfort: Early aversive visceral conditioning and vulnerability for anorexia nervosa. *The International Journal of Eating Disorders*, 53(4), 508–512.