

## PSICOLOGÍA DEL BIENESTAR INTEGRAL. UN NUEVO CONCEPTO

Rómulo Rodríguez-Ramos.

Médico especialista en Psiquiatría y en Gerencia en Salud Pública. Universidad Iberoamericana de Ciencias y Desarrollo Humano. Ciudad México.

E-mail: rrodriguezr2019@gmail.com

Recibido: 23/7/2020

Aceptado: 27/11/2020

### RESUMEN

Con este artículo se pretende valorar algunos de los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas y sus aportes a la Medicina Integrativa y del Bienestar y se postula una dinámica psicoimmunometabólica que da base a un enfoque integral de los paradigmas de las diferentes escuelas psicológicas y donde el estilo de vida saludable es fundamental para el cambio y donde se toma en cuenta lo físico, lo psicológico, lo social, lo espiritual y medioambiental para construir un modelo de Psicología del Bienestar Integral.

**Palabras clave:** Medicina Integrativa, Psiconeuroinmunoendocrinología, Psicología Integrativa, Ciencias de la Complejidad.

## COMPREHENSIVE WELLBEING PSYCHOLOGY. A NEW CONCEPT

### ABSTRACT

This article aims to assess some of the new paradigms of Medical Sciences and their contributions to Integrative and Well-Being Medicine, and a psychoimmunometabolic dynamic is postulated that provides a comprehensive approach to the paradigms of the different psychological schools and where the Healthy lifestyle is fundamental for change and where the physical, psychological, social, spiritual and environmental are taken into account to build a model of Integral Well-Being Psychology.

**Keywords:** Integrative Medicine, Psychoneuroimmunoendocrinology, Integrative Psychology, Sciences and Complexity.

*'La persona más desarrollada es la que puede ponerse en el lugar del mayor número de personas'.*

Ken Wilber.

### INTRODUCCIÓN

Estamos en un capítulo de la historia llamado 'La Nueva Normalidad' después de la pandemia por el SARS-CoV-2, un virus que ha generado mucha incertidumbre, pues, a medida que se va propagando y pasa de un país a otro, sufre mutaciones (1).

Desde hace un tiempo vengo comunicando por distintos medios que la medicina tiene que cambiar su enfoque

actual y se debe valorar como Medicina Integrativa y del Bienestar, que ese enfoque está avalado por los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas que se basan en las investigaciones sobre la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE), la Epigenética, la Medicina Integrativa y del Bienestar. La Medicina Personalizada (Genómica), la Bioética, la Microbiota intestinal (Microbioma), el Ambiooma y los Disruptores Endocrinos, la Psicología Integrativa (que toma en cuenta también la Psicología Positiva y del Bien-

estar, lo Transpersonal y la Programación Neurolingüística), la Medicina Traslacional y el Pensamiento Complejo y las Ciencias de la Complejidad (2).

El enfoque de la Medicina Integrativa y del Bienestar, tiene en cuenta los factores biológicos, psicológicos, sociales, espirituales (creencias y valores) y los medioambientales y se basa en la integración de todos los modelos médicos y las estrategias que plantea la Organización Mundial de la Salud (3) y donde lo fundamental es la promoción de salud y la prevención de enfermedades, mediante un estilo de vida saludable, elevando el bienestar y la calidad de vida (2). Todo esto nos hace replantearnos algunos conceptos y desaprender antiguos paradigmas y reaprender con los nuevos. Atendiendo a estos planteamientos es como valoro un enfoque Psicoimmunometabólico y una Psicología del Bienestar Integral.

### Reflexiones sobre SARS-CoV-2 (COVID-19)

Marca un antes y un después. ¿Qué nos enseña la pandemia? Que hay que reflexionar y cambiar el enfoque de como se hace la medicina actualmente. Tenemos que poner el esfuerzo en ayudar y en una mayor fraternidad y solidaridad. La COVID-19 es una enfermedad emergente por lo que ha generado incertidumbre; es una novedad y una amenaza y hemos estado sometidos a una sobrecarga de información, por lo que es lógica una carga de estrés agudo y de estrés postraumático y la Medicina Integrativa y del Bienestar, que engloba a la Psicología del Bienestar Integral, tiene mucho que aportar para la atención en esta área post COVID-19. Un estilo de vida saludable donde lo psicológico es fundamental y donde tenemos muchas técnicas psicoterapéuticas sin necesidad de recurrir a psicofármacos. Mencionar algunas que están bien fundamentadas como el Mindfulness, la Relajación, la Visualización, la Programación Neurolingüística (PNL), Tai-Chi-Chuan, Yoga, Aromaterapia, Musicoterapia, Risoterapia, Psicoterapia Cognitivo Conductual, Danzoterapia, entre un gran arsenal no mencionado. La respuesta es una Medicina Integrativa y del Bienestar, con enfoque psicoimmunometabólico, lo que nos permite definir una Psicología del Bienestar Integral, basada en los avances de las Ciencias de la Complejidad.

Por tanto, la Medicina en la 'Nueva Normalidad' tiene que fortalecer el sistema de salud de Atención Primaria (promoción de salud y prevención de enfermedades), lograr una Integración Docente-Atención-Investigación, aplicando los conceptos de la Medicina Integrativa y del Bienestar, promoviendo hábitos de vida saludables, el cuidado del Medio Ambiente, respetando la Biodiversidad, fortalecer el sistema sanitario, e impulsar las investigaciones.

### Aportes de las Ciencias de la Complejidad.

Las Ciencias de la Complejidad nos enseñan que el organismo humano es un sistema abierto, alejado del equilibrio, contextual y autorregulado, en permanente contacto con el medio, del cual toma y al cual cede, energía, sustancia, información y sentido.

Lo complejo admite la incertidumbre y, mientras mayor sea la complejidad, mayor es el peso de la incertidumbre; su futuro, generalmente, es impredecible; lo complejo no es determinista ni lineal ni estable; los fenómenos complejos no se rigen por leyes universales e inmutables, especialmente en los dominios biológicos, ecológicos y humanos; lo complejo se construye y se mantiene por la auto-organización; es un sistema abierto y está siempre en proceso de cambio que revela, a veces, autonomía y, a veces, dependencia, por eso, está lejos del equilibrio; y produce emergencias con propiedades nuevas que no existían previamente en los elementos aislados (4).

Solo en enfoque integrativo basado en los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas y ciencias afines puede abordar estos problemas importantes que tiene la medicina actualmente, como son el alivio del dolor, el control de estrés, el tratamiento de la depresión, el envejecer con calidad de vida ante el aumento creciente de la expectativa de vida, las enfermedades emergentes y las crónicas no transmisibles.

### La Medicina Integrativa

Toma su auge a principios del año 1990 en Estados Unidos, por la visión de que la salud, aparte de una realidad física, es también una realidad emocional y espiritual. Se destacan los profesores Dr. Andrew Weil de la Universidad de Arizona y Dr. David Rakel de la Universidad de Wisconsin. Definen la Medicina Integrativa (5) como 'la medicina orientada a la sanación que toma a la persona como un todo (cuerpo-mente-espíritu) incluyendo todos los aspectos de estilos de vida. Enfatiza la relación terapéutica y hace uso de todas las terapias apropiadas, tanto convencionales como alternativas'.

Según el programa de Medicina Integrativa de la Universidad de Arizona, algunos de los principios básicos son:

– Una relación de asociación entre el paciente (consultante) y el terapeuta en el proceso de curación.

– El uso apropiado de métodos convencionales y alternativos con el objetivo de facilitar la respuesta innata del cuerpo para la curación.

– Consideración de todos los factores que influyen en la salud, en el bienestar y en la enfermedad, incluyendo la mente, el espíritu y la comunidad, así como también el cuerpo.

– El reconocimiento de que la medicina debería basarse en la buena ciencia y apertura a nuevos paradigmas (6).

Agrego dos aspectos más:

– Medicina solo hay una: la que sana y ofrece bienestar al consultante y va del remedio más simple al más complejo, con la participación activa y responsable de la persona. Hablo de consultante y no de paciente pues la persona es la responsable de su salud y los médicos y terapeutas somos facilitadores de ese proceso.

– Es la medicina del futuro, en la 'Nueva Normalidad'.

Reitero que lo fundamental es un enfoque integral (7), tomando en cuenta todos los factores que están presentes en el proceso salud-enfermedad. Lo biológico, lo psicológico, lo social, lo espiritual (valores, creencias, satisfacción con la vida, paz interior) y lo medioambiental.

El enfoque que hacemos de la Medicina del Bienestar va más allá de disminuir los síntomas de la enfermedad: es lograr que las personas encuentren un sentido a sus vidas y traten de disfrutar su día a día con agradecimiento y felicidad (el Ikigai, japonés). Permite mirar hacia el futuro con esperanza con la certeza de que estamos haciendo lo que creemos que venimos a hacer al mundo. Es la razón de vivir. La salud no hay que considerarla como un estado, sino como un proceso de integración física, psicológica, social, espiritual, en el contexto medioambiental y valorarla en su significado de movimiento y cambio. Sabemos que para lograr un Estilo de Vida Saludable influyen muchos factores: La personalidad, las creencias y valores (espiritualidad), la cultura y percepción del mundo, la actitud frente al riesgo, la visión de su salud futura, la comunicación asertiva, el afrontamiento al estrés y el control de las emociones y la resiliencia. Las conductas y estilos de vida están condicionados por los contextos sociales y ambientales que los moldean y regulan.

Mi propuesta es que ha faltado unidad en algunas teorías y planteo de forma integral un concepto de dinámica Psico-Inmune-Metabólica, pues con la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) se le da mucha importancia a los sistemas nervioso y endocrino y se deja fuera la importancia de los otros sistemas. Cuando digo metabólico integro a todos los sistemas del organismo y hay muchas investigaciones que respaldan este nuevo enfoque, se hace una valoración sistémica desde la biología y las ciencias de la complejidad. El ser humano es un sistema complejo contextual y abierto.

En el área de la Psicología hay muchas escuelas, todas con sus fundamentos pero con sesgos en sus planteamientos ya que a veces absolutizan sus conceptos, en detrimento de otros. Yo planteo una Psicología del Bienestar Integral, que se basa en los avances de las neurociencias y que toma en cuenta, a la hora de plantear sus postulados, que hay que integrar los conceptos paradig-

máticos de las escuelas de psicología, pero no se pueden descuidar los factores sociales, medioambientales, espirituales (creencias), genéticos y epigenéticos. El tratamiento es personalizado, por lo que la psicoterapia debe abordar todos esos enfoques. Centrarnos solo en la conducta, el inconsciente, la autorrealización, sin tomar en cuenta los factores sociales, ecológicos, espirituales, físicos y medioambientales, no es abordar de forma integral al ser humano. Descuidar las condiciones socioeconómicas, los aspectos de formación familiar, la cultura, la educación y dar un enfoque generalizado no personalizado puede generar frustración y que las personas no alcancen el bienestar. Los objetivos y las metas en la psicoterapia tienen que ser realistas y contextuales. Por tanto, teniendo como sustento los nuevos paradigmas de las Ciencias Médicas y el concepto de Medicina del Bienestar, hago el planteamiento de que el enfoque tiene que ser Psico-inmuno-metabólico y en Psicología planteo el enfoque de una Psicología del Bienestar Integral.

El concepto de felicidad que maneja la Psicología Positiva es occidental y clasista; orientado a un segmento de población de clase media acomodada, alejada de circunstancias personales conflictivas o estresoras, más allá de las generadas por su propio estilo de vida (8).

David González ha expresado en el prólogo al libro *Psicología Integral*, de Ken Wilber: 'Lo cierto es que existen multitudes de psicologías, cada una de las cuales parece proclamar, desde la trinchera de su peculiar punto de vista, ser la única verdaderamente científica, la única auténticamente profunda y la única genuinamente humanista, según el caso' (9).

Objetivamente, hay varios autores que han tratado de integrar los distintos enfoques de la Psicología, por citar algunos: Ken Wilber, Abraham Maslow, Stanislav Groff, Martin Seligman, Daniel Goleman, Roberto Opazo y otros importantes que han sido geniales y mis respetos y agradecimiento por sus enseñanzas. Pretendo con la Psicología del Bienestar Integral dar un paso adelante, pues tiene su base en un enfoque basado en un estilo de vida saludable, y potenciar la integración psicoimmunometabólica. No solo mejorar o curar a las personas sino lograr su bienestar, acorde a su contexto, y alcanzar calidad de vida y satisfacción con la vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Saz-Peiró P. Prevención y tratamiento ante una nueva epidemia: el Coronavirus 19, desde el criterio de la Medicina Naturista. *Medicina Naturista*. 2020; Vol. 14. Nº 2. 49-64.
2. Rodríguez-Ramos R, Rodríguez-Pérez J. Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE), el Pensamiento Complejo y la Medicina Naturista. Vol. 3 Nº 2. 86-91.

3. Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098\\_spa.pdf;jsessionid=C89EBBBD3FAD53C029054F2EFDA4695D?sequence=](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf;jsessionid=C89EBBBD3FAD53C029054F2EFDA4695D?sequence=)
4. Martínez-Miguel M. Paradigmas emergentes y ciencias de la complejidad. Opción, Año 27, No. 65 (2011): 45-80 ISSN 1012. file:///C:/Users/Carlos/Downloads/Dialnet-ParadigmasEmergentesYCienciasDeLaComplicidad-3867783.pdf
5. Rake D, Weil A. Integrative Medicine, Chapter 1.4e 24 mayo 2017. Editorial Elsevier
6. Dalmau I. Medicina Integrativa. Revista Internacional de Acupuntura. 6, abr-jun/2012. Editorial. 1 <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-acupuntura-279-articulo-medicina-integrativa-X1887836912410753>
7. Bühring M, Saz P. Introducción a la medicina naturista. Las bases científicas de las terapias naturales. Paidós. Barcelona 1998.
8. Garrido JM. Psicología Positiva ¿Verdad o mentira? Psicopedia.org. <https://psicopedia.org/5767/psicologia-positiva-verdad-o-mentira/>
9. Wilber K. Psicología Integral. Editorial Kairos. Barcelona 1999. 7-10.

