

Mallorca **Actualidad** Deportes Economía Opinión Cultura Ocio Vida y Estilo

Nacional Internacional **Sociedad** Titulares Ciencia Crisis climática

ÚLTIMO MINUTO El PSOE amplía su ventaja sobre el PP y Unidas Podemos adelanta a Vox, según

diariodemallorca.es » [Sociedad](#)

✉ | 🖨 | T+ | T-

f 8.9K

🐦

in

En contra

Nazareth Castellanos: "El corazón percibe, el intestino siente, el cerebro interpreta"

Licenciada en física teórica, doctora en medicina

Matías Vallés | 08.02.2020 | 02:45

Nazareth Castellanos (Madrid, 1977) se licenció en Física Teórica y se doctoró en Medicina por la Autónoma madrileña. Con másteres en Matemáticas, Neurociencia y Neurocirugía, dirige la primera cátedra de Meditación de España, trabaja en el Instituto IFISC de la Universitat y diserta en la librería Babel.

—Para que se haga cargo del tipo de entrevista:
"¿Cuántos días a la semana es feliz?"

—En Mallorca, siete días a la semana. En Madrid, seis y medio. Gracias al entusiasmo y la aceptación, el eje del budismo. Equivale a humildad sin predisposición, no esperar.



Nazareth Castellanos: "El corazón percibe, el intestino siente, el cerebro interpreta" **foto: dm**

U
ir
El
Fi

Lo
añ

—¿No será argentina?

—¿Yo? No, ni argentina ni psicóloga. Comunico mucho porque, si mi madre no puede entender un artículo científico, no sirve de nada. Doy cursos para mí, no para los alumnos.

—¿Le está hablando a mi cerebro?

—Le hablo al cuerpo entero. El corazón percibe, el intestino siente y el cerebro interpreta, integra más que suma. Hemos metido la caca en la neurociencia.

—No sé usted, pero mi cerebro es un mentiroso compulsivo.

—El tuyo y todos los demás. Los cerebros son mentirosos, narcisistas, y con una respuesta negativa fuerte. Cuando nos damos cuenta, esas características se diluyen.

—Es más fácil creer en Dios que en el cerebro omnipotente.

—Ambos están sobrevalorados y son lo mismo. Si sustituyes Dios por Naturaleza, no te perderás nada. Y es más fácil creer en el cerebro porque no ha acabado de evolucionar.

—El cerebro grasiento vale, pero el corazón es una mera bomba hidráulica.

—Eso es lo que pensábamos durante los últimos trescientos años, pero tiene un papel importante como sede de la mente, en el sistema cognitivo y emocional

—¿Entonces los románticos tenían razón?

—La tenían. Cuanto más se conecta al cerebro el corazón, que es una metáfora, más pensamos en nosotros mismos. Sigue tu corazón, pero si tu corazón sabe adónde va.

—¿La felicidad depende de las bacterias del intestino?

—Pues mucho, sí. La serotonina, el neurotransmisor más involucrado en el estado de ánimo, se produce en el intestino. Influyen la dieta, la contaminación, el estrés.

—¿No estábamos en que el estrés era bueno?

—Es bueno y nos hace evolucionar, salvo cuando es crónico. El estrés es mucho mayor en Madrid que aquí, nada más llegar noté que en Mallorca se caminaba más lento.

—El paso siguiente es recomendar la oración.

—Las religiones dejaron un hueco que todavía está por cubrir. No creo que haya que orar, porque hizo daño, pero se debería cumplir con un papel de acompañamiento.

—Habla usted con las manos, eso en el papel no se ve.

—La información que recibimos del cuerpo del otro prioriza a la palabra. La expresión corporal no miente, nada puede suplirla. Quien me mira, interpreta mi cuerpo.

Ay
re

La

Re
luc

La
ca

C

R

G
G

E

A
'G

—**¿Cómo es un cerebro femenino?**

—Diferente del masculino. Anatómicamente es más pequeño y con más conexiones neuronales. Al incorporar el cuerpo a la neurociencia, se observan nuevas diferencias.

—**Estamos llegando al punto en que ningún hombre puede satisfacer a una mujer.**

—Pues a mí sí me satisfacen.

—**Si me lo preguntan, más sexo y menos autoayuda.**

—Totalmente. Menos rumiar, porque el acto sexual involucra zonas del cerebro que desconectan partes del yo. Es liberador.

—**Cuesta juntar UIB y felicidad en una misma frase.**

—Mi receta es tener un pie dentro y otro fuera de la universidad en general. Empecé a disfrutar de la ciencia, plagada de tabús, cuando me asomé fuera y puede hablar de felicidad o bienestar.

—**¿En qué momento la cháchara deja de ser ciencia?**

—La cháchara es necesaria, porque nos planteamos temas que no podemos medir. Se vuelve a promover a filósofos a las neurociencias.

—**¿A sus actos va la gente que no cree en las vacunas?**

—No, tengo muchos médicos o psicólogos. Son gente curiosa y de nivel intelectual alto, con mucho respeto y que quieren aprender a conocerse.

—**Un algoritmo habría predicho que esta entrevista acabaría mal.**

—Seguro que no si hubiera conocido a los dos elementos, y además no somos algoritmos.

—**Pues el mundo está gobernado por algoritmos.**

—La ciencia no pone punto y final, no es una religión, lo que hoy damos por seguro será superado en cuarenta años por nuestros hijos. ¿No te gustaría conocer los avances científicos de aquí a tres siglos?

—**El ser humano se habrá extinguido para entonces, ¿todo esto es un juego para distraer a la muerte?**

—Jugamos a distraer a la vida, porque no nos damos cuenta de ella. Es el gran error, porque se debe disfrutar de cada paso y dar gracias. Hay que no distraerse de la vida.



Más información

- Un chip inspirado en el cerebro humano permite accionar una bici sin conductor.