



Qué hay **de atrás**
de tus
emociones

ENFOQUE DESDE LA PSIQUIATRÍA MODERNA
P A R A V I V I R M E J O R

Dr. JORGE FORERO VARGAS

Qué hay **de atrás** de tus **emociones**

Qué hay **de atrás** de tus **emociones**

ENFOQUE DESDE LA PSIQUIATRÍA MODERNA
PARA VIVIR MEJOR

Autor

Dr. Jorge Forero Vargas

Catalogación en la fuente: Biblioteca Universidad EAN

Forero Vargas, Jorge Alberto.

Qué hay detrás de tus emociones : enfoque desde la psiquiatría moderna para vivir mejor / Jorge Alberto Forero Vargas; prólogo de Carlos Francisco Fernández; ilustraciones de Danilo Ramírez Parra; coordinador editorial Irina Florián Ortiz; diseñador Mónica Cabiativa Daza.

Descripción: 1a edición / Bogotá: Universidad Ean, 2025.
208 páginas

ISBN (Impreso) 9789587567304

eISBN (digital): 9789587567311

eISBN (ePub) 9789587567328

1. Psiquiatría - Enseñanza
4. Psicología humanista

2. Reconocimiento de emociones
5. Neuciencias

3. Promoción de la salud mental
6. Psicoterapia

616.89 CDD23

I. Fernández, Carlos Francisco (Prólogo)

II. Ramírez Parra, Danilo (Ilustrador)

III. Florián Ortiz, Irina (Coordinador Editorial)

IV. Cabiativa Daza, Mónica (Diseñador)

Edición

Gerencia de Investigación y Transferencia

Gerente de Investigación y Transferencia

Alejandro Delgado Vásquez

Coordinadora equipo Ediciones Ean

Irina Florián Ortiz

© Universidad Ean

© Jorge Alberto Forero vargas

Corrección de estilo

Miguel Pineda

Diseño y diagramación

Mónica Cabiativa Daza

Ilustración

Danilo Ramírez Parra

Impresión

Carvajal Soluciones de Comunicación

Conversión a e-Pub

Precolombi EU

Primera edición: abril de 2025

ISBN (impreso): 978-958-756-730-4

ISBN (digital): 978-958-756-731-1

ISBN (e-Pub): 978-958-756-732-8

DOI: <https://doi.org/10.57793/9789587567311>

Número de ejemplares: 500

Impreso y hecho en Colombia

Publicado por Ediciones Ean, 2025.

edicionesean@universidadean.edu.co

Todos los derechos reservados.

Universidad Ean, El Nogal

Calle 79 # 11-45 Bogotá D.C., Colombia,

Suramérica, 2025

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin autorización de la Universidad Ean.

Universidad Ean: SNIES 2812 | Personería Jurídica

Res. n.º 2898 del Minjusticia - 16/05/69 | Vigilada

Mineducación. CON ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE

ALTA CALIDAD, Res. n.º 29499 del Mineducación 29/12/17,

vigencia 28/12/21.

Cláusula de responsabilidad: La Univesidad Ean no es responsable de las opiniones y de la información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, y declaran, en este último supuesto, que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación; igualmente, declaran que no existe conflicto de interés alguno en relación con los resultados de la investigación propiedad de tales terceros. En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente, frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros relativa a los derechos de autor u otros derechos que se hubieran vulnerado como resultado de su contribución.

La responsabilidad de los conceptos emitidos en esta publicación corresponden al los autores, quienes mantienen la propiedad patrimonial de su trabajo. Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y divulgación de esta obra para propósitos académicos o no comerciales, citando apropiadamente la fuente. La reproducción con fines comerciales sin previo permiso escrito por parte de los poseedores de los derechos de autor es prohibida.



⋮ Contenido

- 13 Prólogo
- 18 Introducción

I. Un recorrido por la vida 24

- 25 El aprendizaje
- 32 La práctica de la psiquiatría

II. Medicina, Psiquiatría y Psicología 40

- 41 La medicina y la relación médico-paciente
- 47 La psiquiatría como una ciencia transversal
- 52 La psiquiatría y la importancia de la comunicación
- 60 La relación pensar-sentir y entender

III. Los diferentes pacientes en consulta 74

- 75 Los colaboradores
- 78 Los escépticos
- 80 Los hiperinformados

- 83 Los desinteresados
- 84 Los impacientes
- 87 Los dependientes

IV. Funcionamiento del cerebro: órgano de las emociones 94

- 95 Neuronas y neurotransmisores
- 100 Sistema límbico y corteza prefrontal

V. Las “trece Cs de Forero” para una vida Con-Sentido . . . 120

- 122 Coherencia
- 124 Compartición
- 126 Comprensión
- 130 Concertación
- 131 Conciliación
- 134 Condescendencia
- 135 Conducencia
- 136 Confianza
- 139 Congruencia
- 141 Conocimiento
- 145 Consecuencia
- 146 Consideración
- 148 Consistencia

VI. Las emociones positivas..... 154

VII. Una respuesta científica para una vida plena 180

184 Microbiota intestinal

188 Rol del eje intestino-cerebro
en la depresión y la ansiedad

189 Prebióticos, probióticos y psicobióticos

193 Síndrome del intestino permeable

VII. Epílogo 196

202 Referencias bibliográficas

204 Material recomendado

Dedicatoria

A mi madre (q.e.p.d.),
quien tuvo la sabiduría para guiarme
y me enseñó que la vida tiene sentido
si ayudas a los demás a vivir mejor.



••• Prólogo

En el vasto tejido de la existencia humana, donde las emociones no solo acompañan, sino que guían y moldean el transcurrir de los días, surge este libro, para quien se atreva a adentrarse en los territorios desconocidos de su propia naturaleza. “Qué hay detrás de tus emociones” es, más que un texto, una invitación a entender aquello que, siendo intangible, define la esencia misma de lo que somos. Con la destreza de quien ha dedicado su vida a descifrar los laberintos de la mente y el corazón, el autor nos guía con el pulso seguro de la ciencia, pero también con la mirada comprensiva del que ha escuchado el eco de cientos de historias humanas.

A través de estas páginas, con la precisión científica y la cercanía de un lenguaje que respeta tanto al lector curioso como al buscador inquieto, nos adentramos en el núcleo mismo de nuestras reacciones más íntimas. Con rigor y paciencia, nos lleva de la mano por los senderos donde la biología y la psiquiatría se entrelazan, revelándonos que el sentir no es un accidente de la existencia, sino el cimiento sobre el cual se construye la vida misma.

Con empatía con el lector, se desentrañan las raíces biológicas, psicológicas y culturales de nuestras emociones, abordando preguntas esenciales: ¿qué nos motiva realmente?,

¿cómo afectan nuestras emociones a nuestra mente y a nuestro cuerpo?, ¿y cómo podemos aprender a manejarlas en lugar de dejarnos llevar por ellas?

El libro no solo explora los orígenes de nuestras pasiones, también propone un mapa para navegar en ellas. El autor nos brinda claves para ordenar el caos y construir la armonía en el mar de emociones que nos habita. No dicta verdades absolutas ni ofrece remedios instantáneos, porque su propósito no es domesticar lo que sentimos, sino enseñarnos a dialogar con ello.

Más allá del conocimiento que transmite, esta obra tiene el don de la claridad. No hay aquí pretensiones innecesarias ni enredos teóricos sin rumbo; hay, en cambio, un compromiso innegociable con la precisión y la utilidad. Cada palabra está respaldada por años de estudio, cada afirmación se apoya en la solidez de la investigación, cada propuesta nace de la experiencia real con quienes buscan entenderse a sí mismos. Es este rigor, unido a su cercanía con el lector, lo que convierte a este libro en imprescindible.

En tiempos donde la confusión reina y el ruido del mundo nos aparta de nosotros mismos, “Qué hay detrás de tus emociones” es una invitación a detenerse y escuchar. No solo a las voces de la ciencia, sino a esa otra voz, la que nos habita en lo más hondo y que, si aprendemos a interpretar, puede enseñarnos el arte de vivir con más sentido. El hilo conductor del libro nos permite mirar más allá de lo evidente, a comprender que las emociones no son simples estados pasajeros, sino fuerzas fundamentales que moldean cada aspecto

de nuestra vida: nuestra salud, nuestras decisiones, nuestros vínculos y, en última instancia, nuestra identidad.

En el corazón de esta obra se encuentra un médico psiquiatra, que ha dedicado su vida a estudiar, escuchar y acompañar a quienes necesitan respuestas en medio del sufrimiento o la incertidumbre. Su experiencia clínica y académica se traduce aquí en un lenguaje accesible, que no sacrifica la profundidad por la simplicidad, sino que logra equilibrarlas de manera magistral. Este es un libro escrito desde el contacto diario con quienes luchan constantemente por conocerse, y eso lo dota de una autenticidad que pocas veces se encuentra en textos similares.

El autor, comprometido, y al ser un incansable observador de la condición humana, aporta a este trabajo su enfoque que trasciende los límites de las categorías tradicionales de la psiquiatría para ofrecer una visión más amplia y conectada de lo que significa ser humano. Desde su conocimiento, invita no solo a comprender, sino también a actuar, ofreciendo herramientas prácticas para mejorar nuestra relación con nuestras emociones y, por ende, con nosotros mismos.

La propuesta del libro se sostiene sobre varios pilares, entre los cuales destacan las “trece Cs”, una serie de principios que el autor presenta como guías para construir una vida con significado. A través de conceptos como la coherencia, la confianza o la comprensión, se invita al lector a explorar y reorganizar su manera de vivir las emociones, siempre desde un enfoque que combina el conocimiento científico con una profunda conexión con lo humano. El lector descubrirá cómo las emociones positivas pueden ser catalizadores de cambio,

cómo el equilibrio entre la mente y el cuerpo es crucial para el bienestar. Esas guías presentadas con tanta lucidez pueden convertirse en pilares para una vida plena.

El contenido del libro no se detiene en la superficie; se adentra también en territorios menos explorados, como la relación entre el cerebro y la microbiota intestinal, una conexión que a menudo pasa desapercibida, pero que tiene un impacto crucial en nuestro bienestar emocional. Este enfoque, basado en las neurociencias más recientes, resalta la importancia de entender al ser humano como una totalidad, donde cada sistema, cada emoción y cada experiencia están intrínsecamente ligados.

Más allá de los datos y las teorías, este es un libro que respira humanidad. Es un espacio para reflexionar sobre nuestra vulnerabilidad, sobre la fuerza transformadora de las emociones y sobre la necesidad de asumir un rol activo en nuestro propio bienestar. Con una prosa ágil y reflexiva, el autor logra transmitir que, aunque las emociones nos moldean, también nosotros podemos aprender a moldearlas. Las emociones, que a menudo se sienten como un torbellino indescifrable, se presentan aquí con claridad y orden, no para ser controladas o reprimidas, sino para ser comprendidas y aprovechadas.

“Qué hay detrás de tus emociones” es tanto una guía como un compañero. Es una invitación a detenerse, a mirar hacia adentro y a descubrir que las emociones, lejos de ser obstáculos, son herramientas poderosas para construir una vida más rica y significativa. Cada lector encontrará en estas páginas no solo respuestas, sino también nuevas preguntas, esas que nacen cuando uno comienza a comprenderse de verdad.

Así, quien se aventure a recorrer este libro no solo descubrirá cómo funcionan las emociones, sino que se encontrará frente al desafío de mirar su propia vida con otros ojos y quizá entienda que las emociones no son un destino inevitable, sino un sendero que, si aprendemos a recorrerlo con sabiduría, puede llevarnos a ese lugar donde la existencia cobra verdadero valor.

Quien cruce estas páginas no saldrá ileso. Al final, quizás descubra que comprender sus emociones no es solo un acto de inteligencia, sino un gesto de reconciliación con su propia humanidad.

Dr. CARLOS FRANCISCO FERNÁNDEZ
Médico-Periodista

Introducción



A lo largo de mi trayectoria profesional, he atendido, literalmente, a miles de personas. Además de repasar los conocimientos adquiridos durante el pregrado y la especialización, me he interesado en aprender una psiquiatría moderna que privilegie a la persona que acude a consulta. Ahora me preocupo menos por un relato pormenorizado de signos y síntomas; prefiero escuchar acerca de su vida, su entorno familiar, laboral, afectivo, social y espiritual.

Los médicos debemos estar comprometidos a ayudar a las personas que nos consultan por sus dolencias físicas y emocionales. Es fundamental responder a la sociedad que confía en nosotros, que nos ha encomendado luchar por mantener la salud integral, vivir plenamente y disfrutar de la existencia.

Hoy, antes de hacer un diagnóstico siguiendo los manuales centrados en signos y síntomas, escucho a las personas que sufren y desean dejar de hacerlo, que han perdido calidad de vida y desean recuperar su bienestar.

Para atender a mis pacientes, sigo la definición de “consultar” consignada en el diccionario de la Real Academia de la Lengua: “examinar y tratar un asunto con una o varias personas”. Estas personas son seres humanos que acuden con su propia individualidad a pedir un concepto profesional para entender por qué han perdido la alegría, sienten miedo, sufren de ansiedad, no duermen bien, no están satisfechos con la vida y recurren a fumar, beber y/o consumir sustancias para escapar de la realidad.

Más que un diagnóstico, muchas veces impreciso, los pacientes quieren saber qué les sucede, por qué viven situaciones problemáticas que no han podido resolver y no disfrutan de la vida.

Aunque en el libro utilizo la palabra “paciente”, prefiero referirme a quienes acuden a mi consultorio como seres que desean vivir mejor, que quieren dejar de sentir inquietudes y recuperar la satisfacción de vivir.

Hoy no llegan a mi consulta “enfermos mentales”, como algunos creerían; arriban personas que están sufriendo por la presencia de un conflicto y necesitan ayuda profesional que les permita encontrar un camino hacia la solución de sus problemas. Padecen un malestar que desean superar.

Este libro pretende ser parte de ese camino. A lo largo de sus páginas, encontrarás información sobre temas cotidianos que muchas veces no reconocemos. Aprenderás cómo se gestan nuestras reacciones emocionales, pilares de la conducta y la personalidad.

Bienvenido a esta puerta que conducirá al descubrimiento y comprensión de la inteligencia humana y los instintos. Espero que, con los conocimientos adquiridos, se promuevan cambios que repercutan en la mejora de tu calidad de vida.

Además, aprenderás sobre las reacciones de los diferentes tipos de pacientes en la consulta de psiquiatría, las emociones positivas, las Cs de Forero, el funcionamiento del cerebro, su representación y las repercusiones en la conducta.

Espero que este libro despierte tu interés por explorar y conocer el tema de las neurociencias aplicadas a una psiquiatría moderna, y que sea útil para lograr mantener un óptimo nivel de bienestar que te permita vivir mejor.

Encontrarás conocimientos recientes que buscan dar respuesta a interrogantes que la práctica tradicional no ha abordado suficientemente y que son clave para ayudar a las personas a recuperar la salud. La microbiota, las relaciones entre el intestino y el cerebro, la permeabilidad intestinal, los probióticos y los psicobióticos están en el menú del libro. Este abanico de conocimientos te proporcionará una nueva perspectiva para mantenerte saludable.

No hay duda de que es necesario individualizar, en todo su sentido, el abordaje de cada persona, analizar sus condiciones y reconocer las razones que la llevaron a enfermar. Asimismo, una vez recuperada la salud, es fundamental trabajar en educar a la persona para mantener las condiciones adecuadas que le permitan permanecer libre de enfermedad.

Enseñar a “vivir mejor” y prevenir la enfermedad debe ser un principio que comprometa a todos los médicos del mundo.

Para todos los médicos generales y de cualquier especialidad, es un deber mantener la simbiosis entre la salud emocional y física para lograr el bienestar de las personas y cumplir con el propósito de ofrecer una **salud integral**.