



# **UNA MENTE SANADORA**

- **La conexión mente-cuerpo**
- **Meditaciones curativas**
- **Cambios positivos de mentalidad**

# La Mente Sanadora

## Cómo tus Pensamientos Pueden Curarte o Enfermarte

**Autor:**

**Ing. Dumar Ramírez**

**Revisión y corrección editorial:**

**Gemini A.I.**

**Diseño y formateo**

**Manus A.I.**

## Índice

1. [Introducción](#)
2. [Introducción a la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología \(PNIE\)](#)
3. [El poder del pensamiento](#)
4. [Cómo la mente puede enfermarnos](#)
5. [Cómo la mente puede sanarnos](#)
6. [Herramientas prácticas para entrenar la mente](#)
7. [La importancia del entorno y las relaciones](#)
8. [Conclusión y llamado a la acción](#)
9. [Referencias](#)

## Capítulo 1: Introducción

En el vasto y complejo universo de la existencia humana, pocos misterios han fascinado tanto a la ciencia y al pensamiento como la intrincada relación entre la mente y el cuerpo. Durante siglos, esta conexión fue relegada al ámbito de lo esotérico o lo filosófico, concebida como una danza abstracta entre lo tangible y lo intangible. Sin embargo, en las últimas décadas, la ciencia ha comenzado a desentrañar los hilos que unen nuestros pensamientos, emociones y creencias con nuestra salud física de una forma que antes se consideraba imposible. Hoy sabemos que la mente no es solo un observador pasivo de nuestra biología, sino un director de orquesta poderoso, capaz de influir en cada célula, órgano y sistema del cuerpo. Imagina por un momento que tus pensamientos no son meras abstracciones efímeras, sino

fuerzas reales con el poder de moldear tu realidad biológica. Que la esperanza puede activar mecanismos de curación, y que el miedo o el resentimiento pueden, literalmente, enfermarte. Esta no es una afirmación metafórica, sino una verdad respaldada por una creciente cantidad de evidencia científica. Desde la asombrosa eficacia del efecto placebo hasta la impactante realidad del efecto nocebo, pasando por la compleja red de comunicación entre el cerebro, el sistema inmune y el sistema hormonal, la ciencia moderna está revelando que la frase “mente sana en cuerpo sano” encierra una profundidad mayor de la que alguna vez imaginamos. El propósito de este libro es revelar la ciencia que subyace a la conexión entre la mente y el cuerpo, y, sobre todo, brindarte herramientas prácticas y aplicables para que aproveches el poder sanador de tu propia mente. No se trata de prometer curas milagrosas, sino de invitarte a comprender y potenciar una de las fuerzas más poderosas que posees: tu capacidad de pensar, sentir y creer.

Dirigido al público general, este libro busca ser un puente entre el rigor científico y un lenguaje accesible y emotivo, combinando hallazgos innovadores con historias inspiradoras y consejos prácticos que podrás incorporar en tu vida diaria.

A lo largo de los próximos capítulos exploraremos cómo la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología (PNIE) ha transformado nuestra comprensión de la salud, cómo tus pensamientos y emociones pueden convertirse tanto en tus principales aliados como en tus peores enemigos, y cómo puedes entrenar tu mente para promover la sanación y el bienestar integral. Analizaremos la influencia del estrés crónico y las emociones tóxicas en el organismo, así como el notable poder de la actitud mental positiva, la resiliencia y la visualización en la recuperación de enfermedades. Por último, te presentaremos un conjunto de herramientas prácticas y te invitaremos a reflexionar sobre la importancia de tu entorno y tus relaciones en esta compleja ecuación de salud.

Prepárate para un viaje fascinante hacia el interior de tu propia mente, donde descubrirás que el auténtico poder de sanación reside, en gran parte, dentro de ti.

## **Capítulo 2: Introducción a la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología (PNIE)**

Para comprender verdaderamente el poder de la mente sobre el cuerpo, es fundamental adentrarnos en una disciplina científica que ha transformado profundamente nuestra visión de la salud y la enfermedad: la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología, comúnmente conocida por sus siglas como PNIE. Esta ciencia no es una rama aislada de la medicina, sino un campo interdisciplinario que integra los conocimientos de la psicología, la neurología, la inmunología y la endocrinología para revelar la compleja red de comunicación que existe dentro de nuestro organismo.

### **¿Qué es la PNIE?**

La PNIE es el estudio de las interacciones entre los procesos psicológicos y los sistemas nervioso, inmune y endocrino del cuerpo. En esencia, investiga cómo nuestros pensamientos,

emociones, creencias y experiencias (psicología) influyen en el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso (neurología), cómo estos, a su vez, modulan la capacidad de nuestro cuerpo para defenderse de enfermedades (inmunología), y cómo todo ello se conecta con la producción y regulación de hormonas (endocrinología).

Lo distintivo de la PNIE es su enfoque en la comunicación bidireccional: no solo la mente afecta al cuerpo, sino que el estado del cuerpo también influye en la mente.

Tradicionalmente, la medicina occidental tendía a dividir el cuerpo humano en sistemas aislados, tratando cada uno por separado: un problema cardíaco era responsabilidad del cardiólogo, una enfermedad autoinmune del reumatólogo y un trastorno de ansiedad del psiquiatra. La PNIE rompe con esta visión fragmentada, proponiendo un modelo holístico en el que todos los sistemas interactúan constantemente, influyéndose mutuamente en una compleja sinfonía biológica. Precisamente esta perspectiva integradora es lo que convierte a la PNIE en una disciplina tan revolucionaria.

## **Capítulo 3: El Poder del Pensamiento**

Si la PNIE nos enseña que todos nuestros sistemas están interconectados, el siguiente paso lógico es comprender cómo el elemento más intangible de nuestra existencia —nuestros pensamientos y emociones— puede ejercer una influencia tan profunda y tangible sobre nuestra salud. Lejos de ser un mero receptor de información, la mente actúa como un director de orquesta biológica, coordinando una compleja sinfonía de respuestas bioquímicas capaces de construir o destruir nuestro bienestar.

### **La Mente como Director de Orquesta Biológica**

Cada pensamiento que cruza por nuestra mente, cada emoción que experimentamos, no es un evento aislado. Se traduce inmediatamente en una cascada de señales electroquímicas que recorren nuestro cerebro y, a través del sistema nervioso, se comunican con cada rincón de nuestro cuerpo.

Los neurotransmisores, pequeñas moléculas mensajeras del cerebro como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, no solo regulan nuestro estado de ánimo, sino que también influyen en la función inmune, la digestión y la percepción del dolor.

Del mismo modo, el sistema endocrino, nuestra red de glándulas productoras de hormonas, responde directamente a nuestras percepciones y estados emocionales. Cuando sentimos estrés, las glándulas suprarrenales liberan cortisol y adrenalina, preparando al cuerpo para una respuesta de “lucha o huida”.

Aunque esta respuesta es vital en situaciones reales de peligro, su activación crónica debido a preocupaciones o miedos constantes puede tener efectos negativos en la salud, como veremos en el próximo capítulo.

Por el contrario, emociones como la alegría, la gratitud o el amor pueden estimular la liberación de hormonas que promueven la relajación, la regeneración celular y el fortalecimiento del sistema inmune.

## Capítulo 4: Cómo la Mente Puede Enfermarnos

Aunque la mente posee un poder inmenso para sanar, también es capaz de, inadvertidamente, contribuir a la enfermedad. En un mundo donde el ritmo de vida es cada vez más acelerado y las demandas constantes, la mente puede convertirse en una fuente de estrés crónico y emociones tóxicas que, con el tiempo, erosionan nuestra salud física. Este capítulo explorará cómo el lado oscuro de nuestra vida mental puede manifestarse en dolencias corporales, basándose en la sólida evidencia de la PNIE.

### El Estrés Crónico: El Enemigo Silencioso

El estrés, en su forma aguda, es una respuesta biológica esencial para la supervivencia. Ante una amenaza, el cuerpo se prepara para luchar o huir, liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol. Esta respuesta aumenta la frecuencia cardíaca, agudiza los sentidos y desvía la energía hacia los músculos, permitiéndonos reaccionar rápidamente.

Sin embargo, en la sociedad moderna, las amenazas rara vez son leones persiguiéndonos; son plazos de entrega, problemas financieros, conflictos interpersonales o la constante sobrecarga de información. Cuando esta respuesta de estrés se activa de forma persistente, sin un alivio adecuado, se convierte en estrés crónico, un verdadero enemigo silencioso para nuestra salud.

El estrés crónico mantiene el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA) en un estado de activación constante, lo que lleva a una producción excesiva y prolongada de cortisol. Aunque el cortisol es vital para regular muchas funciones corporales, sus niveles elevados de forma crónica tienen efectos devastadores.

## Capítulo 5: Cómo la Mente Puede Sanarnos

Después de explorar cómo la mente puede, inadvertidamente, contribuir a la enfermedad, es crucial dirigir nuestra atención hacia el inmenso potencial que reside en ella para fomentar la sanación. Este capítulo se adentrará en las formas en que una actitud mental positiva, la resiliencia emocional, la visualización y la fe pueden activar los mecanismos innatos de autocuración del cuerpo, respaldado por historias inspiradoras y la creciente evidencia científica.

### La Actitud Mental Positiva: Un Catalizador de la Curación

Numerosos estudios y anécdotas personales sugieren que el optimismo, la esperanza y la alegría pueden ser poderosos catalizadores en el proceso de curación. Personas que enfrentan diagnósticos desafiantes con una mentalidad de "lucha" y una perspectiva positiva a menudo reportan una mejor calidad de vida y, en algunos casos, resultados clínicos más favorables.

Una actitud mental positiva puede influir en la química cerebral, promoviendo la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que no solo mejoran el estado de ánimo, sino que también tienen efectos directos en el sistema inmune.

## **Capítulo 6: Herramientas Prácticas para Entrenar la Mente**

Comprender la profunda conexión entre la mente y el cuerpo es el primer paso; el siguiente, y quizás el más crucial, es aprender a utilizar este conocimiento para nuestro beneficio. Este capítulo se centrará en herramientas prácticas y accesibles que puedes integrar en tu vida diaria para entrenar tu mente, cultivar estados mentales positivos y, en última instancia, fomentar tu propia sanación y bienestar.

### **Mindfulness y Meditación: Anclando el Presente**

El mindfulness, o atención plena, es la práctica de prestar atención al momento presente, sin juzgar. Es una habilidad que se puede desarrollar a través de la meditación y otros ejercicios. Numerosos estudios han demostrado que la práctica regular del mindfulness puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorar la función inmune, disminuir la presión arterial y aliviar el dolor crónico.

## **Capítulo 7: La Importancia del Entorno y las Relaciones**

Somos seres intrínsecamente sociales. Desde el momento en que nacemos, nuestras vidas están entrelazadas con las de otros. Si bien a menudo pensamos en la salud como un asunto puramente individual, la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología (PNIE) nos revela que nuestro entorno social y la calidad de nuestras relaciones tienen un impacto profundo y medible en nuestra biología.

Este capítulo explorará cómo las personas que nos rodean, y el ambiente en el que vivimos, moldean nuestra salud a través de mecanismos como la neuroplasticidad social y el contagio emocional.

### **La Neuroplasticidad Social: Cómo Otros Moldean Nuestro Cerebro**

La neuroplasticidad es la asombrosa capacidad de nuestro cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo de la vida, formando nuevas conexiones neuronales en respuesta a nuevas experiencias, aprendizajes y entornos. La PNIE ha extendido este concepto a la "neuroplasticidad social", que se refiere a cómo nuestras interacciones y relaciones con otras personas pueden literalmente remodelar la estructura y función de nuestro cerebro.

Las relaciones de apoyo, el amor, la empatía y la conexión social activan circuitos cerebrales relacionados con la recompensa y el bienestar, promoviendo la liberación de oxitocina y dopamina, que a su vez tienen efectos positivos en la salud física. Por el contrario, las relaciones tóxicas, el conflicto crónico o la falta de conexión social pueden activar la respuesta al estrés, aumentando los niveles de cortisol y la inflamación, y afectando negativamente la neuroplasticidad.

Esto subraya la importancia de rodearnos de personas que nos nutran y nos apoyen, ya que estas interacciones no solo mejoran nuestro estado de ánimo, sino que también contribuyen a un cerebro más sano y resiliente.

## **El Contagio Emocional: La Influencia de las Emociones Ajenas**

¿Alguna vez has notado cómo el estado de ánimo de una persona puede influir en el tuyo? Esto no es una mera coincidencia; es un fenómeno conocido como contagio emocional. El contagio emocional es la tendencia a "atrapar" y experimentar las emociones de los demás, a menudo de forma inconsciente, a través de la imitación de expresiones faciales, posturas corporales y tonos de voz.

La PNIE ha demostrado que este contagio emocional tiene un impacto biológico real. Estar rodeado de personas que experimentan estrés, ansiedad o negatividad crónica puede activar nuestra propia respuesta al estrés, elevando nuestros niveles de cortisol y afectando nuestra salud. Por otro lado, pasar tiempo con personas alegres, optimistas y compasivas puede tener un efecto positivo, promoviendo la relajación y el bienestar.

Esto no significa que debemos evitar a las personas que están pasando por un momento difícil, sino que debemos ser conscientes de cómo las emociones de los demás nos afectan y aprender a protegernos. Desarrollar la autoconciencia emocional y establecer límites saludables son clave para evitar el contagio emocional negativo y fomentar un entorno emocionalmente nutritivo.

## **Creando un Entorno Sanador**

Además de las relaciones interpersonales, el entorno físico en el que vivimos también juega un papel crucial en nuestra salud. La exposición a la naturaleza, por ejemplo, ha demostrado reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer el sistema inmune. Un hogar ordenado y armonioso puede promover la calma y la relajación, mientras que un ambiente caótico o ruidoso puede aumentar el estrés y la ansiedad.

### **Consejos para cultivar relaciones saludables y de apoyo:**

- Rodéate de personas que te inspiren, te apoyen y te hagan sentir bien contigo mismo.
- Invierte tiempo y energía en cultivar conexiones significativas con amigos y familiares.
- Practica la empatía y la escucha activa. Sé un buen oyente y muestra comprensión hacia los demás.
- Aprende a decir no cuando sea necesario y a proteger tu energía emocional.

- Busca apoyo cuando lo necesites. No tengas miedo de pedir ayuda a tus seres queridos o a profesionales cuando te sientas abrumado.

Al ser conscientes de la influencia de nuestro entorno y nuestras relaciones, podemos tomar decisiones proactivas para crear un ecosistema de apoyo que nutra nuestra mente, cuerpo y espíritu. Este enfoque holístico, que integra el bienestar individual con la salud de nuestras conexiones, es fundamental para una vida plena y saludable.

## Capítulo 8: Conclusión y Llamado a la Acción

A lo largo de este libro, hemos explorado un viaje fascinante hacia la comprensión de la intrincada conexión entre la mente y el cuerpo. Hemos desentrañado los misterios de la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología (PNIE), una ciencia que nos revela cómo nuestros pensamientos, emociones, sistema nervioso, sistema inmune y sistema hormonal están en constante diálogo, influyéndose mutuamente en una danza biológica compleja.

Hemos visto cómo el poder del pensamiento, manifestado en el efecto placebo y nocebo, puede moldear nuestra realidad fisiológica, y cómo nuestras creencias y expectativas actúan como arquitectos de nuestra salud.

También hemos confrontado la realidad de cómo la mente puede enfermarnos, a través del estrés crónico, las emociones tóxicas y el aislamiento social, que actúan como corrosivos silenciosos en nuestra biología. Pero, lo más importante, hemos descubierto el inmenso potencial de la mente para sanarnos, a través de la actitud mental positiva, la resiliencia emocional, la visualización y la fe, todas ellas respaldadas por una creciente evidencia científica que valida su impacto en la recuperación y el bienestar.

### Integrando la Mente Sanadora en tu Vida

Este libro no es solo una recopilación de información; es una invitación a la acción. La comprensión es el primer paso, pero la transformación ocurre a través de la práctica. Integrar la "mente sanadora" en tu vida significa tomar un rol activo y consciente en tu propia salud, reconociendo que eres un participante, no solo un espectador, en tu bienestar.

Aquí te recordamos los principios clave y te animamos a ponerlos en práctica:

- **Cultiva la conciencia:** Presta atención a tus pensamientos y emociones. ¿Son constructivos o destructivos? ¿Te empoderan o te limitan? El mindfulness es tu aliado en este proceso.
- **Entrena tu mente:** Utiliza las herramientas prácticas que hemos compartido: la meditación mindfulness para anclarte en el presente, la visualización creativa para programar tu mente hacia la salud, y las afirmaciones conscientes para reprogramar tu subconsciente.
- **Desafía tus creencias limitantes:** Identifica y cuestiona aquellas ideas profundamente arraigadas que te impiden creer en tu capacidad de sanar. Reemplázalas con creencias

empoderadoras que abran nuevas posibilidades.

- **Gestiona el estrés y las emociones:** Aprende a reconocer los signos del estrés crónico y desarrolla estrategias saludables para gestionarlo. Permítete sentir tus emociones, pero no te quedes atrapado en las tóxicas. Busca formas de liberar la ira, el resentimiento y el miedo.
- **Nutre tus relaciones y tu entorno:** Rodéate de personas que te eleven y te apoyen. Cultiva relaciones saludables y establece límites cuando sea necesario. Crea un entorno físico que te inspire calma y bienestar.
- **Ten fe y esperanza:** La fe en tu capacidad de sanar, en el proceso de la vida o en un poder superior, es un ancla poderosa en tiempos de adversidad. La esperanza no es un deseo pasivo, sino una fuerza activa que moviliza recursos internos.

## El Futuro de la Salud Integral

La PNIE y la medicina mente-cuerpo no son una moda pasajera; son el futuro de la atención médica. A medida que la ciencia continúa desvelando la complejidad de la interconexión humana, veremos una mayor integración de estas perspectivas en la medicina convencional. Los profesionales de la salud del mañana no solo tratarán síntomas físicos, sino que considerarán el estado mental, emocional y social del paciente como componentes esenciales de la curación. Este enfoque holístico no busca reemplazar la medicina tradicional, sino complementarla, ofreciendo un camino más completo y empoderador hacia la salud. Imagina un sistema sanitario donde la prescripción de medicamentos vaya acompañada de recomendaciones de meditación, donde la cirugía esté precedida de visualizaciones de recuperación, y donde el apoyo emocional sea tan fundamental como el tratamiento farmacológico.

## Mensaje Final de Esperanza e Inspiración

Querido lector,

Al cerrar este libro, quiero dejarte con un mensaje de profunda esperanza e inspiración. Tienes dentro de ti un poder de sanación que a menudo subestimamos. Tu mente no es solo un órgano, sino una herramienta milagrosa capaz de influir en cada célula de tu cuerpo. No estás a merced de tu genética ni de las circunstancias externas. Tienes la capacidad de elegir tus pensamientos, cultivar tus emociones y moldear tu realidad biológica. Esa es una verdad revolucionaria.

El camino hacia la mente sanadora es un viaje continuo de autodescubrimiento y práctica. Habrá días en los que te sientas más conectado y otros en los que te costará avanzar. Lo importante es la constancia, la compasión contigo mismo y la creencia inquebrantable en tu propio poder.

Empieza hoy mismo. Con una respiración consciente. Con una afirmación positiva. Con un momento de gratitud. Cada elección que hagas en favor de tu bienestar mental es una inversión en tu salud integral.

Recuerda: "La mente que te enferma es la misma mente que te puede sanar."  
Abraza este poder. Cultívate con sabiduría. Y observa cómo tu vida, y tu salud, se transforman.  
El viaje es tuyo. Y la mente sanadora te espera.

## Referencias

1. Xevi Verdaguer. (n.d.). ¿Qué es la PNIE? La Psico Neuro Inmuno Endocrinología. Recuperado de <https://www.xeivverdaguer.com/es/que-es-la-psiconeuroinmunologia/>
2. Elsevier. (2018). Psiconeuroinmunoendocrinología de la Respuesta al Estrés, el Envejecimiento y la Salud Mental. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria---articulo-psiconeuroinmunoendocrinologia-respuesta-al-estres-el-S1578-29631830014-X>
3. M Global Research. (2021). Explorando PNIE: la conexión mente-cuerpo. Recuperado de <https://mglobalresearch.blog/es/2021/06/08/explorando-la-conexion-mente-cuerpo-de-la-psiconeuroinmunoendocrinologia/>
4. AuadLab. (n.d.). PSICOINMUNONEUROENDOCRINOLOGÍA. Recuperado de <http://auadlab.com.ar/psicoimmunoneuroendo-crinologia/>
5. Cigna Healthcare. (n.d.). Los efectos del estrés y su impacto en tu salud. Recuperado de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>
6. Mayo Clinic. (n.d.). Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20046095>
7. SciELO Cuba - Infomed. (2015). Estrés y sistema inmune. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-74232015000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-74232015000300005)
8. Mi Sistema Inmune. (2020). Depresión e inflamación. Cuando la causa es poco esperada. Recuperado de <https://www.misistemainmune.es/vida-saludable/bienestar-mental/depresion-e-inflamacion-cuando-la-causa-es-poco-esperada>
9. MiSistemaInmune. (2019). ¿Cómo influyen las hormonas en tu cerebro? Recuperado de <https://www.misistemainmune.es/inmunologia/salud-inmune/como-influyen-las-hormonas-en-tu-cerebro>
10. Infobae. (2019). Neuroplasticidad: el sorprendente poder del cerebro para repararse a diario y aprender toda la vida. Recuperado de <https://www.infobae.com/salud/2019/04/02/neuroplasticidad-el-sorprendente-poder-del-cerebro-para-repararse-a-diario-y-aprender-toda-la-vida/>
11. Integrative Nutrition. (2020). Tus pensamientos tienen el poder de transformar tu salud. Recuperado de <https://es.integrativenutrition.com/blog/your-thoughts-have-the-power-to-transform-y>

[our-health](#)

12. Hospital de Sant Cugat. (n.d.). El poder del pensamiento positivo en tu sistema inmunológico. Recuperado de <https://spsantcugat.com/el-poder-del-pensamiento-positivo-en-tu-sistema-inmunologico-ideas-de-la-pni/>
13. IASP Pain. (n.d.). Efectos Placebo y Nocebo: La Importancia de las Expectativas del Paciente. Recuperado de <https://www.iasp-pain.org/wp-content/uploads/2020/06/Placebo-Nocebo-effect-Spanish.pdf>
14. NIH. (n.d.). El poder del placebo. Recuperado de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-poder-del-placebo>
15. La Voz de Galicia. (2021). El poder sanador del cerebro | ¿Y si tu mente pudiera curarte? Recuperado de <https://www.lavozdegalicia.es/xlsemanal/salud/efecto-placebo-cura-parkinson-depresion-poder-mente-nuevas-investigaciones.html>
16. UNIR. (n.d.). El efecto placebo: ¿qué rol tiene en los ensayos clínicos? Recuperado de <https://www.unir.net/revista/salud/efecto-placebo/>
17. Agencia SINC. (2019). Así funciona el efecto nocebo, el 'hermano maligno' del placebo. Recuperado de <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Asi-funciona-el-efecto-nocebo-el-hermano-maligno-del-placebo>
18. National Cancer Institute. (n.d.). Definición de efecto nocebo – Diccionario de cáncer del NCI. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/efecto-nocebo>
19. Salud Poderosa. (n.d.). Cómo cambiar tus creencias limitantes para lograr el éxito en tu salud. Recuperado de <https://www.saludpoderosa.es/blog/descubre-como-cambiar-tus-creencias-limitantes-para-lograr-el-exito-en-tu-salud>
20. American Psychological Association. (n.d.). El Camino a la Resiliencia. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
21. Mayo Clinic. (n.d.). Resiliencia: desarrolla habilidades para resistir frente a las adversidades. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
22. Educrea. (n.d.). Técnicas de visualización o imaginación guiada. Recuperado de <https://educrea.cl/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>
23. Insight Timer. (n.d.). Visualización Para Sanar Física y Mentalmente | Ricardo Urrutia. Recuperado de <https://insighttimer.com/es/ricardourrutia/meditacion-guiada/visualizacion-para-sanar-fisica-y-mentalmente>
24. La Nación. (2019). La mente cura: el neurocientífico Joe Dispenza revela que los pensamientos pueden sanar enfermedades. Recuperado de

<https://www.lanacion.com.ar/salud/mente/a-solas-con-el-hombre-que-revela-la-formula-para-cambiar-la-mente-y-la-realidad-nid/2344313>

25. Huffington Post. (2018). Científicos de Harvard descubren una rara unión entre cuerpo y mente que cambia la idea de curación. Recuperado de <https://www.huffingtonpost.es/life/salud/cientificos-harvard-descubren-rara-unioacute-n-cuerpo-mente-cambia-idea-curacion.html>
26. Cognifit. (n.d.). Plasticidad Cerebral y Neuronal, Neurogénesis. Neuroplasticidad. Recuperado de <https://www.cognifit.com/uy/plasticidad-cerebral>
27. Bupa Latinoamérica. (n.d.). Qué Es La Neuroplasticidad Y Su Importancia. Recuperado de <https://www.bupasalud.com/salud/que-es-neuroplasticidad>
28. Psicología y Mente. (n.d.). Contagio emocional: qué es y cómo afecta a las relaciones con los demás. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/social/contagio-emocional>
29. ResearchGate. (n.d.). El contagio emocional conlleva un deterioro de la salud en población no clínica. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/327982458\\_El\\_contagio\\_emocional\\_conlleva\\_un\\_deterioro\\_de\\_la\\_salud\\_en\\_poblacio](https://www.researchgate.net/publication/327982458_El_contagio_emocional_conlleva_un_deterioro_de_la_salud_en_poblacio)
30. National Geographic. (2020). Sonidos para tranquilizar la mente y potenciar la meditación. Recuperado de [https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/2020/06/sonidos-tranquilizar-mente\\_142859/](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/2020/06/sonidos-tranquilizar-mente_142859/)