

Cuadernos de divulgación

COMUNICACIÓN EFICAZ: UN EJERCICIO
DE SALUD CEREBRAL

nº 3
NOVIEMBRE
2025



catedrasaludcerebral.es



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Facultad de Medicina
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud
Cerebral y Cognitiva

fundación
asisa +



Comunicación eficaz: un ejercicio de salud cerebral

Andrés Fontalba Navas

Departamento de Salud Pública y Psiquiatría. Universidad de Málaga.

Director de Salud Mental. Hospital de Antequera

¿Por qué podemos afirmar que la comunicación eficaz es una forma de salud cerebral?

Porque el cerebro humano está diseñado para comunicarse. Desde que nacemos, nuestras neuronas se organizan alrededor del contacto, la mirada y la voz de quienes nos rodean. Las primeras interacciones activan los circuitos de apego y moldean la forma en que aprendemos a regular nuestras emociones. Hablar, escuchar o simplemente estar presentes con otro ser humano pone en marcha una compleja red de conexiones entre las áreas corticales y subcorticales del cerebro: se sincronizan los sistemas que gestionan la emoción, la atención y la memoria.

Por eso, comunicarse bien no es solo una habilidad social, sino una función esencial del sistema nervioso. Cada conversación ajusta nuestro equilibrio interno. Cuando el intercambio es claro, empático y coherente, el cerebro interpreta que el entorno es seguro; se activa el sistema parasimpático, disminuye la frecuencia cardíaca y la respiración se vuelve más regular. En cambio, una comunicación ambigua o agresiva genera una respuesta de amenaza, liberando cortisol y activando el eje hipotálamo-hipófiso-adrenal. Con el tiempo, esa sobrecarga deteriora la memoria, la concentración y la empatía.

En definitiva, comunicar bien es un acto de regulación cerebral y emocional: una forma cotidiana de cuidar nuestra salud mental.

¿Qué sucede en el cerebro cuando nos comunicamos con empatía y coherencia?

Durante una conversación empática, los cerebros de los interlocutores tienden literalmente a sincronizarse. La neurociencia denomina a este fenómeno “acoplamiento inter-cerebral”: las ondas cerebrales se coordinan, generando una especie de resonancia entre quien habla y quien escucha. Este acoplamiento se ha observado en experimentos con neuroimagen funcional y se asocia a mayor comprensión mutua, confianza y cooperación.

La empatía activa regiones como la amígdala, la corteza prefrontal medial y la insula anterior, responsables de reconocer y modular las emociones. Además, se liberan neurotransmisores como la oxitocina y la dopamina, que refuerzan el vínculo social y generan sensación de bienestar. Es un círculo virtuoso: la conexión empática produce placer, y ese placer motiva a seguir comunicándonos de forma positiva.

En cambio, cuando la conversación se vuelve tensa o agresiva, el cerebro interpreta amenaza. Se activa la amígdala, el flujo sanguíneo se desvía hacia los músculos y el cuerpo se prepara para defenderse. En ese estado, el pensamiento racional y la empatía se reducen. Por eso, las emociones y la comunicación están profundamente entrelazadas: no podemos comprender sin sentir, ni sentir sin comunicar.

Editado por:

J. Pablo Lara¹, Encarnación Blanco¹, M.A. Barbancho¹ y María Tormo²

¹Unidad de Salud Cerebral del CIMES, Departamentos de Fisiología Humana y Farmacología, Facultad de Medicina,

IBIMA Plataforma BIONAND, Universidad de Málaga.

²Directora de Planificación y Desarrollo en ASISA.





Cuadernos de divulgación

J. P. Lara, E. Blanco, M. A. Barbancho y M. Tormo

nº 3
NOVIEMBRE
2025

¿Cómo influye la forma de comunicarnos en nuestro equilibrio emocional y fisiológico?

El cerebro no distingue del todo entre una amenaza física y una amenaza social. Si alguien nos grita, nos ignora o nos humilla, se activan las mismas regiones cerebrales que procesan el dolor físico, especialmente la corteza cingulada anterior. Esta coincidencia explica por qué el rechazo duele literalmente.

Por el contrario, cuando nos sentimos escuchados y comprendidos, el cuerpo responde con calma. La oxitocina y la serotonina aumentan, el pulso se regula y las tensiones musculares disminuyen. Comunicar con empatía es, por tanto, una forma de activar el sistema de recuperación del organismo.

En la vida cotidiana, esto tiene implicaciones enormes: un clima familiar, laboral o social con comunicación respetuosa disminuye la irritabilidad, mejora la memoria y favorece la toma de decisiones. Las conversaciones empáticas fortalecen la resiliencia emocional y la capacidad de adaptación. Por eso, cuidar la comunicación no es un lujo, sino una estrategia de salud pública.

¿Qué elementos definen una comunicación realmente eficaz?

La comunicación eficaz se apoya en tres pilares: claridad, coherencia y empatía.

Claridad significa expresar lo esencial sin confundir. El cerebro humano busca patrones simples y comprensibles; la ambigüedad genera esfuerzo cognitivo y estrés.

Coherencia implica alinear lo que decimos con lo que sentimos y hacemos. La incoherencia verbal o gestual activa en el interlocutor las áreas cerebrales del conflicto y reduce la confianza.

Empatía consiste en percibir la emoción del otro y responder con sensibilidad, no necesariamente con acuerdo.

Una conversación eficaz combina estos tres niveles: transmite información, regula la emoción y refuerza el vínculo. Por eso, hablar bien es también pensar bien: el lenguaje no solo comunica ideas, sino que organiza el pensamiento.

Cuando el discurso es preciso y calmado, el cerebro interpreta orden y seguridad. En cambio, un lenguaje confuso o hostil fragmenta la atención y puede inducir estados de alerta. La palabra, en ese sentido, es un modulador biológico.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Facultad de Medicina
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud
Cerebral y Cognitiva

fundación
asisa +



Cuadernos de divulgación

J. P. Lara, E. Blanco, M. A. Barbancho y M. Tormo

nº 3
NOVIEMBRE
2025

¿Puede entrenarse la comunicación eficaz como se entrena una habilidad clínica o cognitiva?

Sí. La comunicación puede y debe entrenarse. Las habilidades comunicativas se sustentan en redes neuronales que, como cualquier circuito cerebral, se fortalecen con la práctica. Programas de formación en escucha activa, validación emocional y gestión de conflictos han demostrado mejoras significativas en la calidad de la atención sanitaria y en el bienestar de los equipos.

Aprender a escuchar sin interrumpir, formular preguntas abiertas y reconocer las emociones del otro no son solo técnicas, sino ejercicios de presencia. En el ámbito sanitario, la simulación de entrevistas o el uso de entornos virtuales permiten entrenar respuestas ante conversaciones difíciles, como dar malas noticias o abordar errores clínicos.

El objetivo no es aprender frases predefinidas, sino desarrollar una comunicación auténtica, en la que la emoción y la razón estén alineadas. Como toda función cerebral, requiere atención, entrenamiento y retroalimentación. Comunicar eficazmente no es innato: es una competencia que se construye y se cuida.

¿Por qué la comunicación tiene tanto poder terapéutico en el ámbito sanitario?

Porque en medicina, la palabra es parte del tratamiento. El modo en que un profesional explica un diagnóstico o escucha una preocupación puede modificar las respuestas fisiológicas del paciente. Una comunicación empática activa los circuitos cerebrales del alivio y la calma; una comunicación brusca o distante, los del miedo y la incertidumbre.

Numerosos estudios han demostrado que la calidad de la relación médico-paciente influye en la adhesión al tratamiento, la percepción del dolor y la

¿Por qué comunicar bien puede considerarse una forma de liderazgo y prevención en salud?

Porque la comunicación eficaz genera confianza, cohesión y sentido compartido. En los equipos sanitarios, una comunicación abierta reduce errores, mejora la coordinación y aumenta la resiliencia colectiva. En términos neurobiológicos, la confianza compartida disminuye la activación del sistema de alarma del cerebro y favorece la cooperación.

Una institución que comunica bien —que escucha, que explica con transparencia, que cuida el lenguaje— no solo gestiona mejor los conflictos, sino que protege la salud mental de sus miembros. De hecho, la investigación en ergonomía y gestión sanitaria ha demostrado que los entornos donde se valora la comunicación presentan menos estrés laboral y mayor innovación.

Comunicar bien, por tanto, es una forma de liderar con humanidad. No se trata de imponer, sino de inspirar y conectar. La comunicación efectiva crea espacios donde las personas se sienten seguras para pensar, expresar y crear. En un mundo saturado de mensajes y desinformación, hablar con claridad y empatía se convierte en un acto de prevención, de liderazgo y de ética profesional.

satisfacción global con la atención recibida. Pero además, comunicar bien protege también la salud mental del profesional. Escuchar con empatía, validar emociones y expresar límites con respeto reduce la sensación de carga emocional y previene el burnout.

Podemos decir que la comunicación eficaz es una herramienta terapéutica bidireccional: beneficia tanto a quien cuida como a quien recibe el cuidado. En el contacto humano, la palabra puede ser analgésica o tóxica. De su tono, coherencia y oportunidad depende que la interacción sea reparadora o dañina.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Facultad de Medicina
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud
Cerebral y Cognitiva

fundación
asisa +



Cuadernos de divulgación

J. P. Lara, E. Blanco, M. A. Barbancho y M. Tormo

nº 3
NOVIEMBRE
2025

Recuerda

Hablar bien es pensar bien

Escuchar con atención es cuidar

Comunicar con empatía es construir salud

Referencias bibliográficas

Leahy O, Kontaris E, Gunasekara N, Hirsch J, Tachtsidis I. Environmental effects on inter-brain coupling: a systematic review. *Front Hum Neurosci.* 2025;19:1627457.

Zhang X, Li L, Zhang Q, Le LH, Wu Y. Physician Empathy in Doctor-Patient Communication: A Systematic Review. *Health Commun.* 2024;39(5):1027-1037.

Jesus TS, Zhang M, Lee D, Stern BZ, Struhar J, Heinemann AW, Jordan N, Deutsch A. Improving Patient Experience With Provider Communication: Systematic Review of Interventions, Implementation Strategies, and Their Effectiveness. *Med Care.* 2025;63(8):545-554.

Glette MK, Wiig S, Petersen E, Dombeistein H, Ree E, Austin EE, Lyng HB. A systematic literature review of the relationship between management and resilience in healthcare. *Appl Ergon.* 2025;128:104554.



Esta obra está bajo licencia Creative Commons
Attribution-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-ND 4.0)



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Facultad de Medicina
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA



Cátedra ASISA de Salud
Cerebral y Cognitiva

fundación
asisa +