

Seminario: **El mono estresado. Evolución humana y salud mental**

Grupo Filosofía, Evolución y Salud

Hospital Universitario de la Princesa, Madrid; martes 15 de septiembre 2026.

Resumen-post del seminario

(Rafael Tomás Cardoso)

Introducción: Aproximaciones a la psicopatología evolucionista de la vida moderna. Rafael Tomás Cardoso, Doctor en Antropología Física y Doctor en Psicología.

Evolución, inflamación, depresión. Consecuencias para la salud. Doctor José Enrique Campillo, médico fisiólogo.

El *mismatch* del mundo virtual y las redes sociales. Doctor Manuel Faraco Favieres, médico psiquiatra.

Manía y depresión como fallos de regulación energética: una visión evolucionista del trastorno bipolar. Doctor Diego Urgelés Puértolas, médico psiquiatra.

Abrimos el seminario con una introducción a la temática general a tratar en este encuentro, de manos de **Rafael Tomás Cardoso** quien, partiendo de la cuestión general a considerar sobre el marco de la medicina evolucionista y la psiquiatría evolucionista, y con la pregunta de base de porqué los procesos evolutivos en las poblaciones humanas habrían mantenido características y rasgos vinculados a condiciones favorecedoras de la enfermedad. Así como de su continuación, ampliando esta cuestión en el ámbito del comportamiento, con la pregunta sobre porqué se habrían conservado variantes de rasgos de conducta (especialmente, en sus formas y expresiones extremas) vinculadas con trastornos psicopatológicos y/o a perfiles de comportamiento que consideramos como desadaptados en nuestro contexto de las sociedades complejas contemporáneas. Con un repaso de las aproximaciones evolucionistas a la condición de la enfermedad, desde la perspectiva de los desajustes evolutivos o *mismatches*, en tanto que desencajes o disonancias entre los mecanismos propios de nuestra biología y comportamiento originarios como especie y nuestros contextos de vida actuales, se introdujo el marco de respuesta a las preguntas iniciales, así como a la cuestión de la psicopatología evolucionista.

Desde este encuadre de la psicopatología y la psiquiatría evolucionista se apuntaron las posibilidades de este enfoque. Y dentro de este paradigma de análisis del comportamiento y de sus posibles desajustes o disfunciones, se postulan las numerosas hipótesis eco-evolucionistas y adaptacionistas de la psicodiversidad y la variabilidad poblacional en el comportamiento humano, y de sus interpretaciones funcionales en el marco de las contribuciones de la neurodiversidad a la adaptación grupal y social humana. Como una breve descripción de los estudios y propuestas teóricas desarrolladas dentro de este campo, se aludió al amplio marco

de hipótesis desarrolladas como formulaciones interpretativas de rasgos conductuales y de trastornos específicos del comportamiento, tales como son las conocidas “hipótesis del cazador eficaz” (que vincula el TDAH con rasgos ligados al perfil originario de cazador eficiente, impulsivo y con un foco atencional difuso), la “hipótesis del recolector solitario” (en la se relaciona los rasgos vinculados al autismo con los de perfiles originarios del recolector sistemático, observador, con hiperfoco atencional e hipersensibilidad al reconocimiento de patrones y de las variaciones en el entorno) o la “hipótesis del precio del simbolismo” (donde se asocia la capacidad cognitiva representacional y sus variantes con la predisposición a la ansiedad anticipatoria por amenazas imaginadas o sobreestimadas), entre otras.

Principales aportaciones e hipótesis en el marco de psicopatología evolucionista:

Hipótesis evolucionistas	Rasgos vinculados	Trastornos a los que se asocia/n	Estudios de referencia
Hipótesis del miedo adaptativo	Estrés adaptativo / sistema alerta biológica Miedo no controlado → Indefensión	Trastornos por Ansiedad Trastornos por depresión	Campillo, 2014 Bruner, 2026
Hipótesis de la navegación social y de la adaptación desregulada	Desconexión de metas sociales realistas Desescalada automática / sumisión al conflicto	Trastornos por Ansiedad Trastornos por depresión	Watson & Andrews, 2002 Nesse, 2000
Hipótesis del cazador eficaz	Conducta exploratoria / Atención difusa Impulsividad / Bajo control Hipervigilancia / Hiperfoco intenso y breve	Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)	Dein, 2005; Kraus, 2018; Van den Driessche, 2019
Hipótesis del recolector solitario	Foco mantenido y aislado de ruido social Hiperpercepción de patrones Sensibilidad a cambios mínimos	Trastornos del Espectro Autista	Reser, 2011; Lomelin, 2010
Hipótesis del precio del simbolismo	Capacidad representacional Imaginación, creatividad humana	Trastornos por Esquizofrenia Trastornos por Ansiedad	Murphy, 2000; Horrobin, 2001
Hipótesis del precio de la inteligencia	Neuroplasticidad / Poda sináptica	Trastornos por Demencia Alzheimer	Bufill, Blesa & Agusti, 2013; Bufill & Carbonell, 2004
Hipótesis de la hipersensibilidad sensorial	Sensibilidad de Procesamiento Sensorial (SPS) Hipersensibilidad sensorial	TDAH / PAS Trastornos del Espectro Autista	Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012
Hipótesis de adaptación a la escasez y la hambruna	Apetito inhibido Atracón e ingesta sin control	Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)	Guisinger, 2003

Como parte de esta presentación a los aspectos generales de este ámbito de estudio, se valoraron también las limitaciones que han sido habitualmente señaladas a los enfoques evolucionistas en psicopatología y en psiquiatría. Asociadas éstas, fundamentalmente, a las dificultades para la verificación empírica y generación de evidencias con que dar fundamento a sus hipótesis y propuestas teóricas. Adicionalmente, como parte de la reflexión sobre este campo de trabajo, se incluyó una aclaración de carácter epistemológico y a modo de resguardo de la posición de neutralidad epistémica de la disciplina, señalando como presupuesto para la definición de la posición y postura de la especialidad, la necesidad de asumir como prevención, la declaración de una posición firme respecto a no confundir el ejercicio de la reflexión explicativa evolucionista de la psicodiversidad con un respaldo a las políticas de respaldo de la neurodiversidad y/o a la ideología de la neurodivergencia. Con el riesgo de respaldar sobre la base de interpretaciones *folk* y/o intencionadas de los resultados de la investigación y las explicaciones evolucionista de la psicodiversidad, una postura de banalización y normalización de los trastornos mentales, siendo éstas, situaciones complejas y problemáticas (para el individuo y para la sociedad) en torno a conductas y rasgos extremos y socialmente desajustados.

De la mano del célebre doctor **José Enrique Campillo**, el principal introductor de las teorías de la medicina evolucionista en nuestro país, se abordó una reflexión en torno a los enfoques evolucionistas de los procesos de estrés crónico, característicos de las actuales sociedades complejas, así como de su vinculación con la generalizada inflamación crónica de bajo grado y los cuadros de depresión y otros trastornos afectivos, con una igualmente extendida prevalencia en nuestras sociedades, y ambos procesos vinculados con un importante eje explicativo en nuestros desajustes evolutivos. A partir de una revisión de los mecanismos de adaptación básica a las amenazas ambientales (con base en el sistema de lucha, huida o parálisis) y a los procesos básicos de respuesta al estrés (el síndrome general de adaptación), se continuó con la descripción de otros mecanismos más complejos en el caso de humanos, como son el estrés y el miedo anticipatorio y representado (ansiedad y angustia), que en contextos tensionados (como las complejas sociedades urbanas) conducen a situaciones de estrés cronificado y linealmente sostenido. El efecto de esto marco de *mismatches* o desajustes entre nuestros sistemas originarios de adaptación y los contextos y estilos modernos de vida deriva en la aparición de procesos fisiológicos de ajuste, como es el caso del “síndrome de resistencia al cortisol” (donde la amenaza continúa percibida desactiva la sensibilidad a los receptores de mensajes de los glucocorticoides) que, en paralelo, ante la presencia de altos niveles de cortisol continuados, promueve procesos proinflamatorios y la presencia de un cuadro de inflamación crónica de bajo grado.

Como medidas compensatorias a los retos de estos desajustes sufridos en el marco de nuestra vida moderna, el profesor Campillo propuso algunas propuestas con las que intentar pagar la deuda evolutiva que mantenemos con nuestros cuerpos, por efecto de los actuales estilos de vida sedentarios y de una inacción socialmente condicionada, que inactiva nuestros mecanismos ancestrales de respuesta de estrés, inflamación, miedo e inseguridad. De esta manera, para evitar los riesgos y consecuencias para la salud de estos entornos y estilos de vida actuales, se reivindica la productiva incorporación a los hábitos diarios de una necesaria incorporación de la actividad física y ejercicio como parte de las rutinas cotidianas, de una alimentación diversa, equilibrada y antiinflamatoria, junto al disfrute de una suficiente interacción social, con los beneficios emocionales del apoyo social y de las relaciones socioafectivas.

En las conversaciones que continuaron a la presentación del profesor Campillo, el doctor Álvaro Daschner, coordinador del Grupo “Filosofía, Evolución y Salud”, aportó a la propuesta del ponente sobre el mecanismo del desarrollo de la inflamación de bajo grado, la precisión de que cabe añadir otros tantos factores de desadaptación de nuestra especie en los contextos de vida actuales, tales como la disminución del contacto con macroorganismos, parásitos con o sin infecciones, que se subsuman en la “Hipótesis de la Higiene” (donde se sugiere que la falta de exposición a gérmenes, bacterias y parásitos durante la infancia aumenta el riesgo de sufrir alergias y enfermedades autoinmunes), además de la condición habitual de sufrir episodios de inflamación aguda seguidas de mecanismos activos del organismo para bajar la inflamación (a través p.e., de las llamadas resolvinas), regulaciones compensatorias que se dificulta hoy en día con el uso frecuente de antibióticos y antiinflamatorios.

En la participación del psiquiatra **Manuel Faraco Favieres**, desde su extenso conocimiento de la realidad actual de la sociedad virtual y su experiencia en la práctica clínica (con especial dedicación a la intervención con adicciones y con población adolescente) se abordaron interesantes y actuales cuestiones vinculadas a los *mismatches* o desajustes de nuestros sistemas mentales y cerebrales con relación al mundo virtual y a actividad en las redes sociales. Se presentó como marco de partida para los *mismatches* entre la biología evolutiva del comportamiento humano y el mundo digital actual, a los modelos de vida social originarios de nuestra especie, constituidos en torno a los niveles de tribu, con tamaños próximos al número de Dunbar (unas 150 personas), muy distintos a las complejas realidades del mundo globalizado y digital en que habitamos. Así como otro elemento de amplia relevancia evolutiva en la interpretación del panorama construido del mundo virtual y de las redes sociales y sus características, tal como es el concepto y mecanismo descrito por el etólogo Niko Tinbergen, denominado como “estímulos supernormales (o exagerados)”. Los estímulos supernormales activan respuestas de alta activación e intensidad en el individuo expuesto y que los percibe. Y el mundo construido de las redes sociales virtuales maneja y activa numerosos de estos estímulos supernormales, con un alto componente innato y ligados a los patrones de la socialidad y grupalidad humana, a los patrones de la interacción social y a los mecanismos de refuerzo de la vida grupal humana (aceptación, identidad, sensibilidad a la jerarquía y al logro de estatus, necesidad de pertenencia...), así como al refuerzo dopaminérgico de la predisposición humana hacia la curiosidad y la conducta exploratoria.

El cerebro humano en el entorno digital opera en el marco de mecanismos tecnológicos que han sido diseñados de tal manera que activan y estimulan mecanismos preprogramados del comportamiento social y emocional humano. Y que, en situaciones de adherencia extrema al uso (y abuso) de estas tecnologías, derivan en cuadros de adicciones conductuales a través del “hacking” y el secuestro por parte de los refuerzos del sistema de los mecanismos de orientación social y emocional de las personas. Se trata de dispositivos en los que los sistemas de refuerzos sociales y de estatus como los *likes*, las rachas (*streaks*), la sobreestimulación del *scroll* y del *autoscroll*, el atractivo de sesgo de confirmación generado por el algoritmo, la rapidez de los estímulos y la pérdida del control del tiempo derivan en riesgos para el sujeto, tales como la ausencia de señales corporales que ayuden a la regulación de la conducta, la cronorruptura o la ausencia de los frenos adaptativos, en un contexto diferente a aquel para el que están diseñados. La pérdida de control, los amplios tiempos de exposición y la atracción de los refuerzos variables (*feed*), dibuja un cuadro muy favorable al abuso, el uso incontrolado y compulsivo, y al desarrollo de adicciones conductuales. Y donde determinados perfiles y colectivos muestran especial sensibilidad o vulnerabilidad al *mismatch* de la realidad del mundo digital, tal como es el caso de los cerebros de los adolescentes (en pleno proceso de calibración), las personas con ansiedad de base, con alta sensibilidad previa al status o con situaciones de aislamiento social previo. Con carácter general, la perspectiva evolucionista nos muestra así, su amplia capacidad para entender y abordar los sesgos de nuestro cerebro y prevenir el “hacking” perpetrado por las redes sociales y otros negocios del mundo digital sobre las personas. Señalando, además, las amplias posibilidades efectivas de los enfoques evolucionistas en el diagnóstico e intervención en la práctica clínica psiquiátrica.

En su comunicación, el psiquiatra **Diego Urgelés Puértolas**, abordó una visión evolucionista del trastorno bipolar, a partir de la consideración de éste como un sistema de los fallos de

regulación energética de sus componentes de manía y depresión. Partiendo de la clasificación y caracterización del trastorno bipolar, y destacando su alto componente de heredabilidad y concepción como desajuste en la regulación de la energía mental, con sus episodios de elevación o alteración del ánimo asociados a un aumento de la energía y la actividad y, opcionalmente, de episodios depresivos; se continuó con la presentación de una innovadora propuesta con marcos ampliados de aproximación al fenómeno de la bipolaridad, desde una interpretación evolucionista, sistémica y computacional. Así, desde el abordaje del trastorno bipolar como un problema de regulación o de alteración de las fases energéticas de la actividad psíquica, la aproximación a éste derivó en nuevas concepciones epistemológicas y metodológicas de estos procesos, analizado desde el marco de la dinámica de sistemas y de la novedosa psiquiatría computacional.

La interesante fundamentación de la innovadora propuesta plantea que, frente a la psicología *folk* y a la psicopatología clásica se parta de un modelo y paradigma alternativo, desde el que formular hipótesis que puedan ser falseadas y aportar evidencia a las teorías evolucionistas en psiquiatría y psicopatología. Desde este planteamiento, en el plano metodológico, se introduce el paso desde las narrativas evolucionistas (habitualmente criticadas por su componente especulativo y la falta de fundamentación empírica) a la producción de evidencia computacional para los modelos e hipótesis propuestas en este marco de la psicopatología evolucionista. La propuesta de la que parte Urgelés, propone vaciar la investigación en psicopatología evolucionista de conceptos psicológicos antiguos y poco precisos (emoción, cognición, percepción, conciencia...), para emplear, en su lugar, variables y parámetros verificables a través de la simulación computacional de hipótesis, con base evolutiva y adaptativa, de los comportamientos sociales ordinarios y/o desadaptados objeto de estudio. Un enfoque y nuevo paradigma para su estudio, en el que el trastorno bipolar pasa a ser abordado dentro de un modelo sistémico y dinámico, como una alteración de los mecanismos de anticipación flexible a los retos variables y sobrevenidos dentro de un sistema dinámico de conductas.

A modo de avance desde las propuestas y planteamientos, de una parte de la psicopatología clásica y, de otro lado, en las narrativas de las hipótesis y teorías en psicología y psicopatología evolucionista, Urgelés nos presentó una propuesta innovadora, a través de la revisión en las categorías analíticas empleadas para el análisis, medición y descripción de la variabilidad de la conducta, dentro de su uso de modelos de simulación, a través de los cuales, se generan evidencias y pruebas que contribuyen con elementos de soporte empírico a la formulación ideas y teorías evolucionistas en psicopatología. Dentro de estos modelos de simulación, la “manía” se valora como una conducta de inversión ante oportunidades del sistema, como un mecanismo de activación conductual o como una posible ventaja del rasgo frente al coste de las condiciones extremas. Y la “manía con depresión” se considera como una respuesta de utilidad frente a la vulnerabilidad dentro de la dinámica de sistemas complejos. En suma, en el marco de la modelización computacional, las conductas funcionales y/o desadaptadas se analizan dentro de modelos de compromiso evolutivo, en los que los desajustes evolutivos o *mismatches* se formulan en el contexto del desajuste entre las adaptaciones antiguas a un mundo que ya no existe, y las nuevas realidades y retos vigentes, como sistemas flexibles y variables en los que nuestros mecanismos originarios tienen más riesgo de inestabilizarse.

La sesión dispuso de tiempo entre las comunicaciones y, fundamentalmente, al término de éstas, para atender preguntas de los participantes y en las que se suscitó el debate en torno a los principales temas del seminario. Especial interés tuvieron las consultas y opiniones expresadas en torno a la propuesta, utilidad y/o conveniencia de sustituir el uso en investigación de categorías psicológicas y psicopatológicas tradicionales, evitando con ello el efecto de su interpretación imprecisa o basada en acepciones populares, fundamentalmente, respecto a los procesos mentales y los estados de sufrimiento psíquico (tales como la emoción, cognición o percepción). Así también, de manera más general, resultaron relevantes y de amplio interés, las opiniones y posiciones, en su mayoría favorables, aunque con las lógicas precauciones, en torno las posibilidades y la aplicabilidad de los enfoques evolucionistas en la investigación en psicopatología y en la práctica clínica en psiquiatría.