



Resumen del libro

INTEROCEPCIÓN

El llamado "Octavo Sentido"

Roberto Montes

Te presento un resumen de 10 páginas del libro “INTEROCEPCIÓN” para que puedas conocer parte del contenido que consta de 164 páginas en total. En estas líneas, te harás una idea de todos los apartados comprendidos en el interior de este libro, y todo lo que debes conocer sobre los mensajes del cuerpo, además de cómo gestionarlo en tu día a día para conocerte y comprenderte mucho mejor.

Desde que tengo memoria, mi cuerpo ha sido mi guía más fiel. Cada sensación, cada dolor o presión interna, era un mensaje que trataba de contarme algo que aún no entendía. Con los años comprendí que esas señales no eran simples síntomas, sino la forma en que mi cuerpo se comunicaba conmigo. Este descubrimiento me llevó a una conclusión que cambió mi vida: dentro de nosotros habita una inteligencia silenciosa que nos habla constantemente. Escucharla es abrir la puerta a la interocepción, lo que denomino el octavo sentido.

El despertar del sentido interior

Durante mucho tiempo vivimos desconectados del cuerpo, atentos solo a lo que se ve y se toca. La interocepción nos invita a volver al interior, a reconocer que cada latido, respiración o presión es un lenguaje propio que revela cómo estamos en realidad. Aprender a interpretarlo es una forma de autoconocimiento. Yo mismo experimenté durante años dolencias y presentimientos que no encontraba cómo explicar. Mi cuerpo me advertía, me guiaba, y solo cuando aprendí a escucharlo con atención

entendí que no se trataba de casualidades: era una forma profunda de comunicación. Desde entonces mi vida cambió por completo.

El origen de la interocepción

El término “interocepción” fue introducido por Sir Charles Sherrington en 1906 para referirse a la percepción de las sensaciones internas del cuerpo. Décadas más tarde, el neurocientífico A. D. “Bud” Craig amplió el concepto al descubrir que este sentido no se limita a los órganos internos, sino que abarca todas las sensaciones que informan del estado general del organismo: el hambre, la sed, la temperatura, el dolor o incluso la calma. Craig demostró que la interocepción no solo regula la biología, sino que también influye en la emoción y la conciencia. Comprenderla es comprender cómo cuerpo y mente son una sola realidad.

La ínsula: el puente entre cuerpo y conciencia

En el centro de esta capacidad se encuentra la ínsula, una región profunda del cerebro que traduce las

señales fisiológicas en percepciones conscientes. Gracias a ella sabemos cuándo tenemos hambre, sed o miedo. La ínsula interpreta y prioriza la información que llega de cada órgano, permitiéndonos sentir “cómo estamos”. Cuando la ínsula funciona con claridad, somos capaces de identificar las necesidades corporales y emocionales con precisión. Pero cuando vivimos desconectados, inmersos en el ruido o el estrés, perdemos esa sensibilidad y el cuerpo empieza a gritar de otras maneras: dolor, ansiedad, fatiga o enfermedad.

El cuerpo como espejo del entorno

Nuestro cuerpo no solo reacciona a lo interno; también evalúa el entorno. A través de lo que el neurocientífico Antonio Damasio llamó marcadores somáticos, asociamos experiencias con sensaciones físicas. Así, un nudo en el estómago puede ser señal de alerta, y una sensación de ligereza puede indicar que algo nos beneficia. Este sistema nos guía en la toma de decisiones mucho más de lo que creemos. Lo que llamamos intuición no es otra cosa que la sabiduría del cuerpo interpretando las señales que ha

aprendido a reconocer. Cuanto más conscientes somos de ellas, más certeras se vuelven nuestras elecciones.

El lenguaje silencioso del cuerpo

El cuerpo se comunica constantemente mediante sensaciones que solemos ignorar: hambre, sed, cansancio, tensión, alegría o calma. Aprender a escucharlas requiere atención y presencia. La atención plena, la respiración consciente y el movimiento corporal son herramientas que despiertan este diálogo interior. Cuando lo practicamos, recuperamos la comunicación perdida con nuestro cuerpo.

Interocepción y propiocepción

La interocepción y la propiocepción trabajan juntas. La interocepción nos informa de lo que ocurre dentro: el pulso, la temperatura, el hambre o las emociones. La propiocepción nos orienta en el espacio y nos permite movernos con equilibrio.

Ambas conforman la base de nuestra conciencia corporal.

La dimensión fisiológica

Desde el punto de vista biológico, la interocepción sostiene la homeostasis, el equilibrio interno que mantiene con vida al organismo. Percibir correctamente el ritmo cardíaco, la respiración o la temperatura nos permite actuar a tiempo ante cualquier desequilibrio. Practicar la escucha interna mejora la regulación cardiovascular, digestiva y respiratoria.

La dimensión psicológica

La interocepción también moldea nuestra vida emocional. Cada emoción tiene una expresión física que podemos aprender a identificar. Reconocer estas señales es el primer paso hacia la regulación emocional. Cuando percibimos conscientemente cómo se expresa una emoción en el cuerpo, podemos actuar: respirar, relajarnos o simplemente aceptar lo que sentimos sin reprimirlo.

La dimensión emocional

Las emociones son la voz del cuerpo. Son mensajes codificados que expresan la armonía o el conflicto entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Aprender a reconocerlas desde la interocepción significa entender qué quieren decirnos antes de que se conviertan en sufrimiento. En este sentido, la interocepción es un puente hacia la inteligencia emocional.

El silencio interior

En el mundo actual, lleno de estímulos, vivir desde la interocepción es un acto de resistencia consciente.

Nos han enseñado a mirar hacia afuera, pero rara vez a mirar dentro. El silencio interior es la puerta de acceso a este sentido. Solo cuando calla la mente, el cuerpo puede hablar.

La dimensión espiritual

La interocepción trasciende lo biológico y lo emocional. Nos lleva a una comprensión más profunda de quiénes somos. El cuerpo no es un

vehículo mecánico, sino un instrumento espiritual, una antena que capta información tanto del mundo físico como del no visible.

Las percepciones extrasensoriales

Con el tiempo comprendí que, cuando el cuerpo está afinado y la mente en silencio, surgen percepciones que trascienden lo ordinario: presentimientos, premoniciones, telepatía, clarividencia o déjà vu. Estas experiencias pueden entenderse como manifestaciones avanzadas de la interocepción. El cuerpo sabe antes que la mente.

El cuerpo como maestro

A lo largo de mi vida aprendí que el cuerpo nunca miente. Cuando algo no está bien, lo comunica de inmediato: a veces con un leve malestar, otras con un cansancio persistente o una emoción inexplicable. Escucharlo es un acto de respeto y de amor propio.

Interocepción y autoconocimiento

La práctica consciente de la interocepción nos lleva a

conocernos profundamente. Aprendemos a distinguir entre el ruido mental y las verdaderas necesidades del ser. El autoconocimiento empieza cuando dejamos de interpretar el cuerpo como un obstáculo y lo reconocemos como el vehículo del alma.

El camino de regreso al cuerpo

Escuchar al cuerpo es volver al hogar. Vivimos corriendo, desconectados, buscando respuestas afuera cuando el mayor conocimiento está dentro. La interocepción nos invita a regresar, a sentir el pulso de la vida en cada célula.

Conclusión

La interocepción es el lenguaje olvidado del cuerpo. Nos recuerda que no hay separación entre lo físico y lo espiritual. Cuando escuchamos nuestras sensaciones, nos volvemos conscientes de la totalidad que somos. Este sentido interior, el octavo sentido, nos reconecta con la sabiduría natural que habita en cada ser humano.

Puedes adquirir este libro completo en formato papel impreso o en PDF descargable.

Aquí tienes el enlace para compras en España, y descargas PDF a nivel internacional:

<https://robertomontes.es/producto/interocepcion>

Para compras y envíos internacionales puedes hacerlo en AMAZON en este enlace:

<https://www.amazon.com/-/es/INTEROCEPCI%C3%93N-llamado-OCTAVO-SENTIDO-Spanish/dp/8412677587>

Cualquier duda, puedes contactar conmigo directamente por teléfono o whatsapp en el:

+34 678 34 24 03

O por email a: info@robertomontes.es

Gracias por tu interés.

Atentamente:

Roberto Montes

www.robertomontes.es