



# Meditación y Mindfulness

Congreso XXVII Interpsiquis

Beatriz Ortiz

[Beatriz.ortiz.gaudima.es](mailto:Beatriz.ortiz.gaudima.es)



1. Introducción

2. Oriente y Occidente

3. Tipos de Meditaciones y  
práctica

*Contenidos*





# 1. Introducción





*"Son muchas las posibilidades que se abren ante la mente del principiante, pero muy pocas las que se presentan en la del experto/a"*

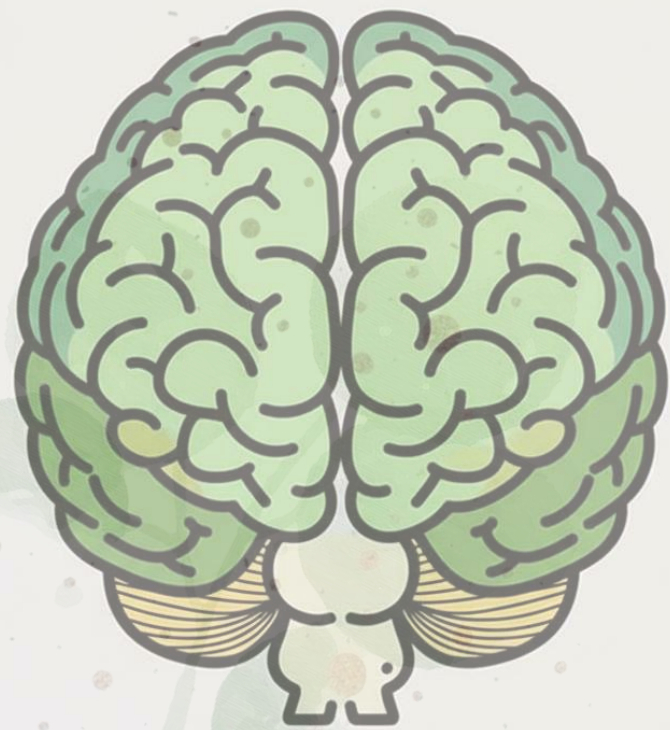
***Shunryu Suzuki (monje zen japonés)***



# Neurociencia del Mindfulness

La meditación produce cambios medibles en áreas cerebrales implicadas en atención, regulación emocional y autoconciencia:

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.



**Corteza Prefrontal**

Autorregulación, planificación y toma de decisiones



**Amígdala**

Disminuye reactividad emocional y ansiedad



**Hipocampo**

Mejor regulación del estrés y memoria

❑ Importante!: La experiencia corporal siempre va un paso por delante de la mente: primero perciben los sentidos, después lo siente el cuerpo y, por último, la mente lo etiqueta (Castellanos, 2020).

**“The neuroscience of mindfulness meditation” TANG ET AL.,  
(2015)**

<b>ÁREA CEREBRAL QUE CAMBIA AL MEDITAR</b>	<b>SE ASOCIA CON</b>
Corteza prefrontal (CPF)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autorregulación</li><li>• Mejor planificación</li><li>• Mejora en la toma de decisiones</li></ul>
Corteza cingulada anterior (CAA)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la atención</li><li>• Favorece una respuesta más adaptativa al estrés</li></ul>
Ínsula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la conciencia corporal y de la interocepción (percepción de sensaciones internas)</li></ul>
Amígdala	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminuye su reactividad frente a estímulos emocionalmente negativos</li><li>• Reducción de la ansiedad y reactividad emocional.</li></ul>
Hipocampo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejor regulación del estrés y de la memoria</li></ul>

Piloto automático





Se dice que estamos "en piloto automático", actuando sin dar cuenta de nuestros propios estados. Se calcula que estamos en ese estado la mitad del día. La Universidad de Harvard mostró que cuanto más tiempo pasemos en este estado de baja atención mayor es nuestra sensación de insatisfacción vital. El curioso experimento de Harvard mostró que no importa tanto lo que hagamos sino cómo de atentos lo hagamos. Hacer una tarea sin ser consciente de ella, sin dar cuenta del momento presente nos causa insatisfacción independientemente de la tarea a realizar. Si barres, barre. Si lees, lee. Si escribes, escribe. Si sufres, sufre y si disfrutas, disfruta. Pero hazlo, sé consciente, vívelo.  
(Nazareth Castellanos, 2022)

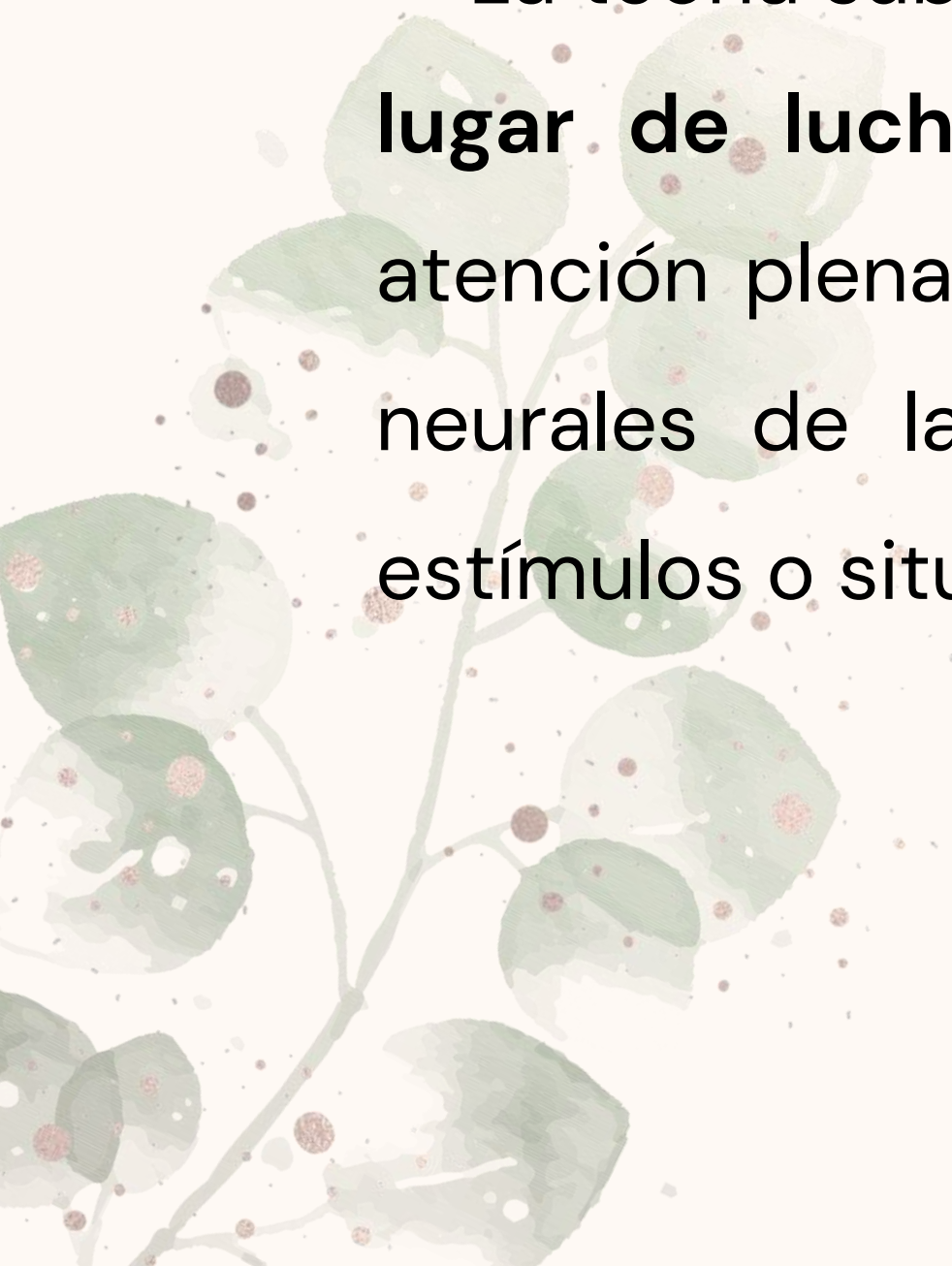




# Eficacia del Mindfulness

La teoría subyacente al éxito en eficacia es que **aceptar el miedo en lugar de luchar contra el aumenta la regulación emocional**. La atención plena podría modular la respuesta al miedo en los circuitos neurales de la amígdala y reducir así la evitación asociada a los estímulos o situaciones fóbicas (Hölzel et al., 2011).

Mindfulness VS relajación





# Eficacia del Mindfulness



- La eficacia más alta del Mindfulness (moderada–alta) se ha encontrado en pacientes con ansiedad como síntoma y en los trastornos de **ansiedad** (Santed y Segovia, 2018).
- En una revisión con más de 12.000 participantes (Goldberg et al., 2018) se encontró que la eficacia del Mindfulness es similar a los denominados “*tratamientos de primera línea EBT*”. Las áreas que han realizado más estudios de eficacia, según la citada revisión, fueron **depresión, dolor, tabaquismo y adicciones**. En los trastornos de ansiedad se encontró que los programas de Mindfulness eran superiores al grupo control y equivalentes a las terapias “activas” (incluyendo las EBT).
- En referencia a las **fobias**, se han realizado estudios de eficacia con resultados positivos en fobias sociales (Piet et al., 2010; Goldin et al., 2021; Goldin y Gross, 2015; Liu et al., 2021), agorafobia y fobia social en pacientes resistentes a medicamentos (Ninomiya et al., 2020), aracnofobia (Hopper et al., 2011) y fobia a las inyecciones (Smith y Hartelius, 2020).



# Antes de meditar...



## **Distracción**

Volver amablemente al foco sin juicios.  
No pelear con los pensamientos



## **Normalizar todas las sensaciones físicas**

Frío, calor, hormigueo, dolor...



## **Aburrimiento, impaciencia...**

Paciencia y volver amablemente al foco  
Movilizar el cuerpo antes de meditar



## **Constancia y Práctica**

Atención consciente cada día

# Práctica 1

1. Encuentra una posición cómoda, sentado/a con las manos sobre las piernas
2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Observa cómo se mueve el aire
3. Cada vez que te distraigas, vuelve a llevar tu atención a la respiración



## 2. Oriente y Occidente





“no tenemos que correr tras caprichos como el poder, la fama u otros placeres. La paz es posible. La felicidad es posible. Y la práctica es lo suficientemente simple como para que cualquiera pueda ejercitarla” (Hanh, 2007)





La meditación cuesta mucho en Occidente. A pesar de sus beneficios, no se nos enseña y la cantidad de estímulos internos y externos nos dificulta enormemente nuestra capacidad para estar en el aquí y en el ahora. Se comprueba muy bien en nuestro día a día: en las reuniones con amigos o familia o cuando vamos paseando por la calle. Prestamos atención al móvil, a nuestros problemas muchos imaginarios o a mil y una cosas, pero descuidamos lo que nos está ocurriendo en el momento presente. De hecho, nuestra mente suele estar en cualquier lugar menos en el aquí y ahora, enfrascada en cualquier disputa (PILAR JERICÓ, EL PAÍS)

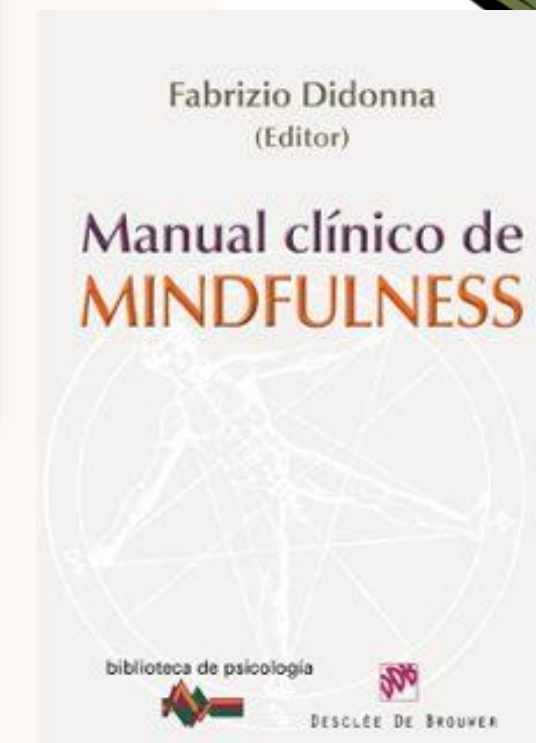
# Historia de la Meditación: Oriente vs Occidente (Didonna, 2011)

## Pensamiento Occidental

- Perspectiva mecanicista y racional
- Predominio de la individualidad
- Pensamiento analítico y categorial
- Enfoque materialista de la realidad
- Curación buscada fuera del sujeto
- Mente y cuerpo como entidades separadas

## Tradiciones Orientales

- Mente como parte de sistema relacional
- Ser humano y naturaleza como unidad
- Potencial innato de crecimiento y curación
- Salud como calma, serenidad y equilibrio
- Unidad entre mente y cuerpo
- Sanación desde el interior



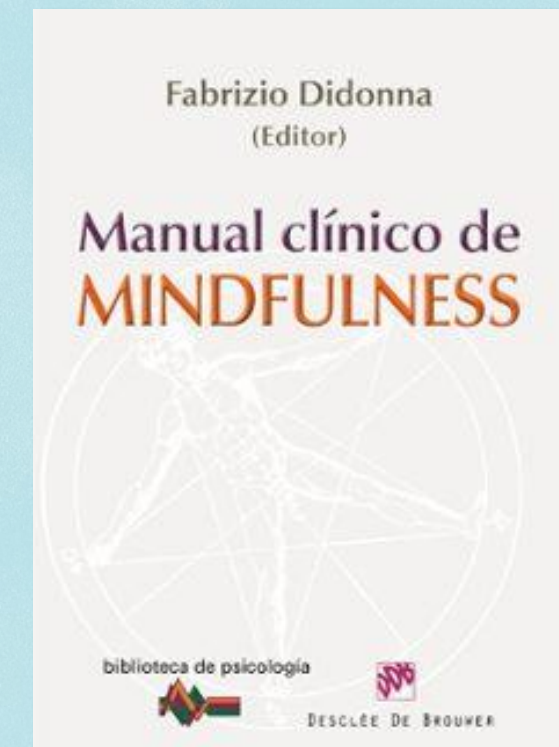
# La enfermedad (Didonna, 2011)

## ORIENTE

- Énfasis en la comunidad
- Entrenar la mente a través de la meditación
- La normalidad es el punto de partida
- Potencial de crecimiento de todos los seres humanos
- Objetivo: calma, la tranquilidad y el equilibrio
- Factores dañinos: ignorancia, apego y la hostilidad

## OCCIDENTE

- Dualismo cartesiano
- Síntoma: concentrándose en eliminar la manifestación externa
- Ignoro del interior del cuerpo y sus procesos
- La enfermedad como algo que nos invade: la solución viene de fuera
- El objetivo es la ausencia de patología ("normalidad")



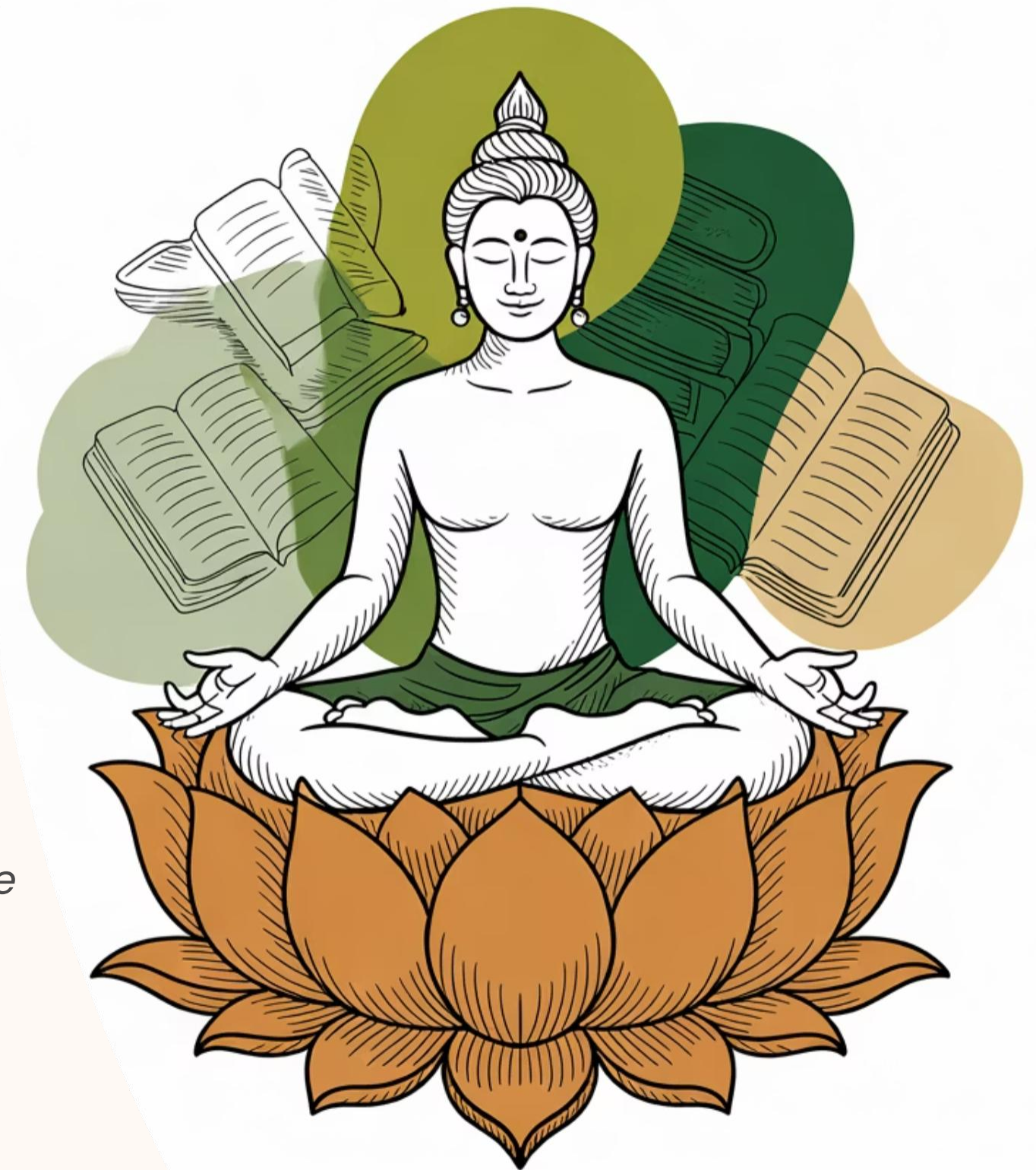
# Hinduismo y Meditación

El hinduismo es la religión más antigua del mundo y la tercera más practicada globalmente.

La meditación (*dhyana* en sánscrito) aparece documentada por primera vez en los Upanishads (200 a.C.) como camino para el autoconocimiento y la unión con la divinidad.<sup>6</sup>

*El hinduismo da más importancia a la forma de vivir y a la intuición que a la forma de pensar y al intelecto.*

Según Patanyali (150 a.C.), la meditación busca trabajar la **constancia** y el **desapego**.



# Budismo

Serenidad (***Samatha***)

Atención Plena (***Sati***)

Visión Clara (***Vipassana***)

Concentración (***Sanadhi***)

Para el budismo, la meditación implica trabajar la paciencia, la aceptación, la capacidad de dejar ir (desapego) y la humildad. Meditar significa comprender el origen del sufrimiento y seguir el camino de las Cuatro Nobles Verdades.





# Antes de meditar...



NO JUZGAR



PACIENCIA



MENTE DEL  
PRINCIPIANTE



CONFIANZA



NO-ESFUERZO



DEJAR IR



ACEPTACIÓN



# Práctica 2

## Respiración para la sanación

**Suspiro Fisiológico:** Dos inhalaciones cortas seguidas de una exhalación larga. Libera tensión acumulada.

**Respiración Triangular:** Inhala, retén, exhala, cada fase por el mismo conteo. Sin pausa en la exhalación.

**Con Conteo Descendente:** Concéntrate en la respiración mientras cuentas hacia atrás desde un número (ej. 10 a 1).

**Con Palabra Ancla:** Asocia una palabra calmante (ej. "inhalo paz, suelto tensión") con la inhalación o exhalación.

**Respiración "Kapalabhati":** Exhalaciones cortas y forzadas seguidas de inhalaciones pasivas. Energizante.

**Respiración Cuadrada:** Inhala, retén, exhala, retén, cada fase por el mismo conteo (ej. 4 segundos).

**Respiración Diafragmática:** Inhala expandiendo el abdomen, no el pecho. Profunda y relajante.

**Respiración 4-6:** Inhala por 4, exhala por 6. La exhalación más larga calma el sistema nervioso.

**Respiración Alterna:** Alterna la inhalación y exhalación entre las fosas nasales para equilibrio.

**Respiración Coherente:** Ritmo constante de 5 segundos inhala, 5 segundos exhala. Armoniza mente y cuerpo.



# 1. Tipos de meditaciones

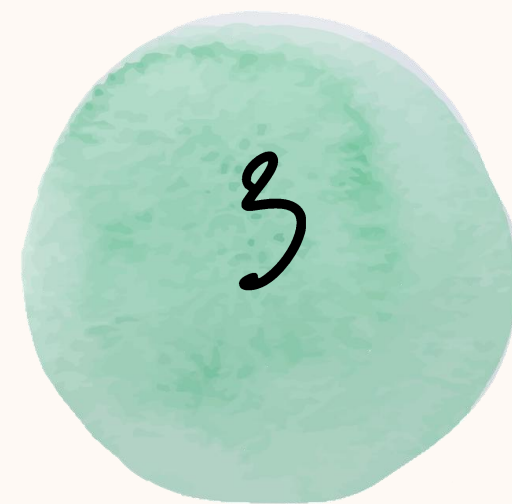
# Tipos Meditaciones



Meditación con Mantras



Meditación de Chakras



Meditación Vipassana



Meditación Kundalini



Meditación Budista



Meditación Mindfulness



## Meditación con Mantras



Patanyali (150a.C)

1.27 La palabra sagrada que designa esta fuente creativa es el sonido OM, llamado pranava.

2.49 Luego de conseguir la postura perfecta, se practica el control de la respiración y expansión del prana (pranayama), consistente en enlentecer o frenar la fuerza con que se respira y los movimientos incontrolados de la exhalación e inhalación. Esto lleva a una ausencia de consciencia de la respiración, y es el cuarto de los ocho pasos.



Práctica 3 Respiración con Om





**Diriscernimiento justo, la primera forma de acabar con el sufrimiento. ... Forjarse propósitos nobles**  
**Ser honesto y prudente con la palabra. ...**  
**No hacer daño, ni excederse**  
**Ganarse la vida gracias al esfuerzo**  
**Cultivar la virtud**  
**La observación abierta**  
**Aprender a serenar la mente**

**Actitudes**

**No juzgar**  
**Paciencia**  
**Mente de principiante**  
**Confianza**  
**Dejarse llevar**  
**Aceptación**  
**Ceder/Dejar ir**





# Práctica 4 Meditación Zen

## ¿Qué es la

## MEDITACIÓN ZEN?



Es una escuela del budismo Mahāyāna que **surgió en China** durante la **dinastía Tang**.

Se basa en tres elementos fundamentales:



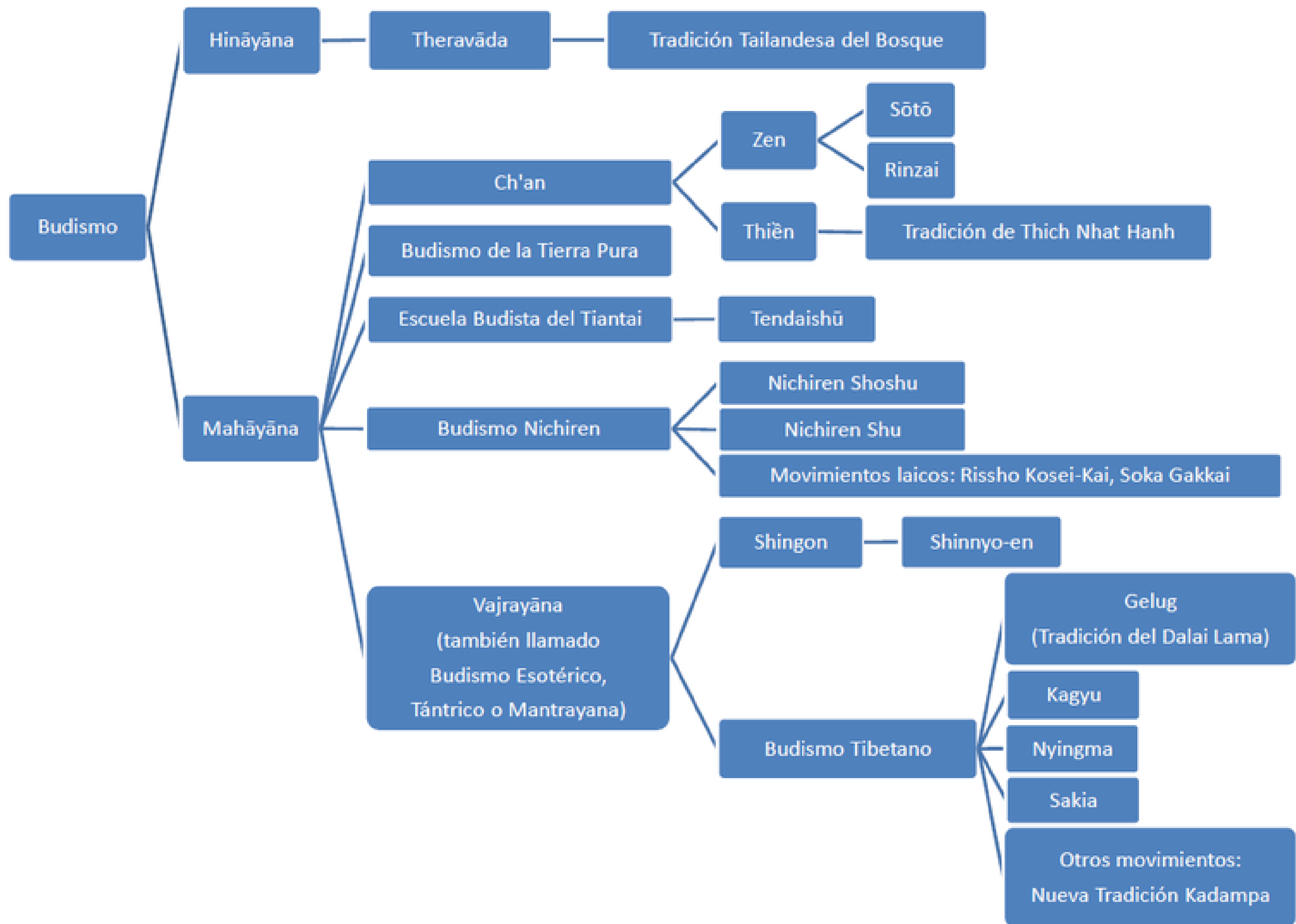
La **meditación sentada** (*zazen*).



La **comprensión** de la naturaleza de la mente.

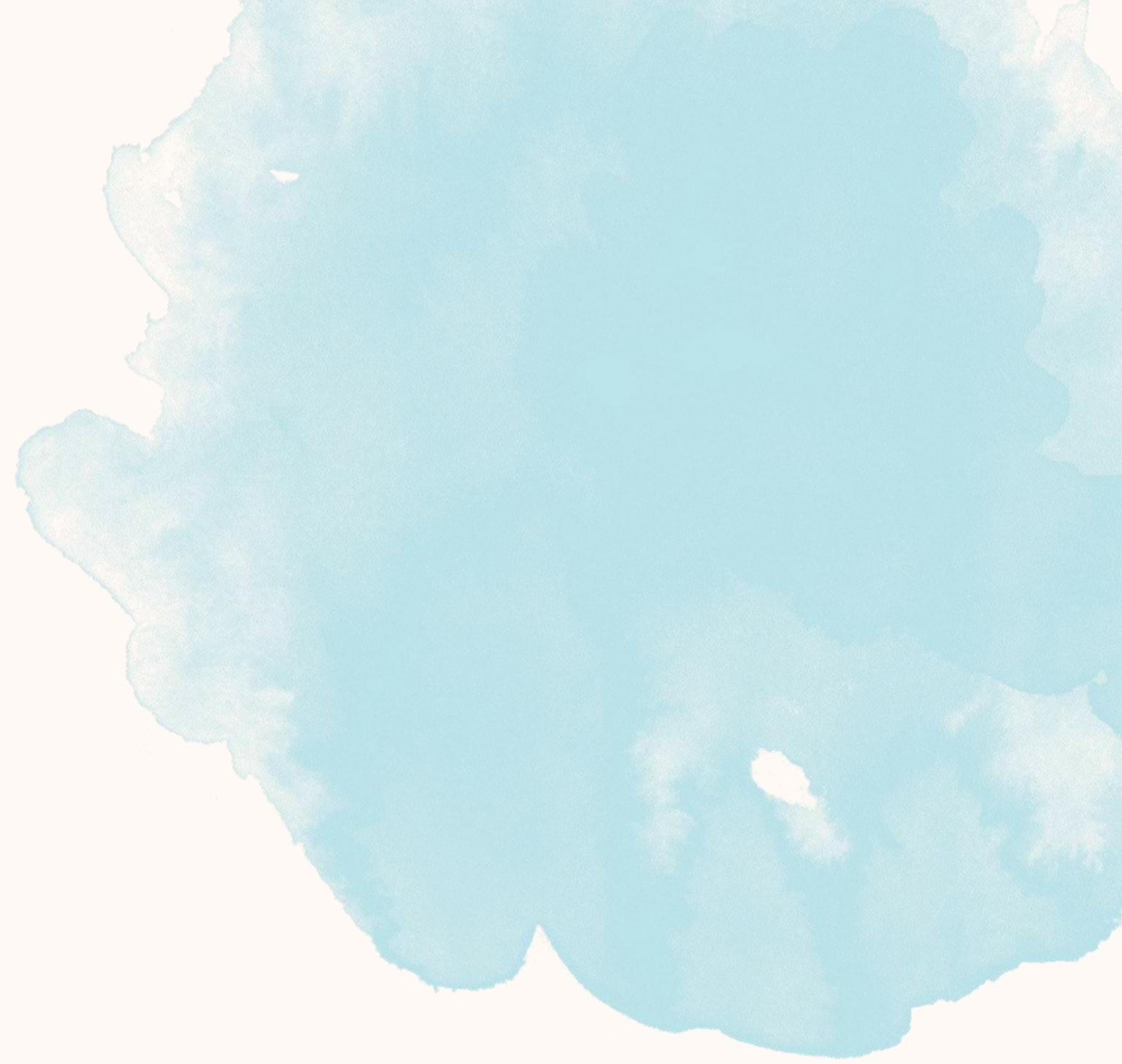


La **expresión personal** de esta visión en la vida diaria.





# Meditacion Zen





# Meditacion Zazen

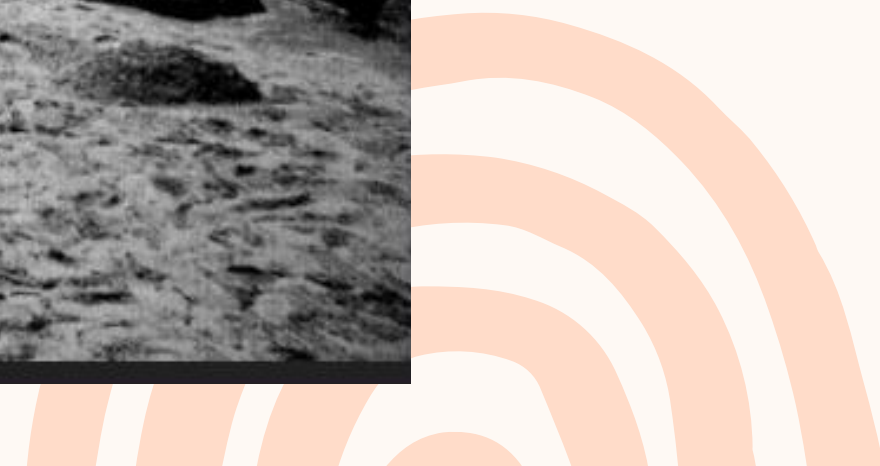
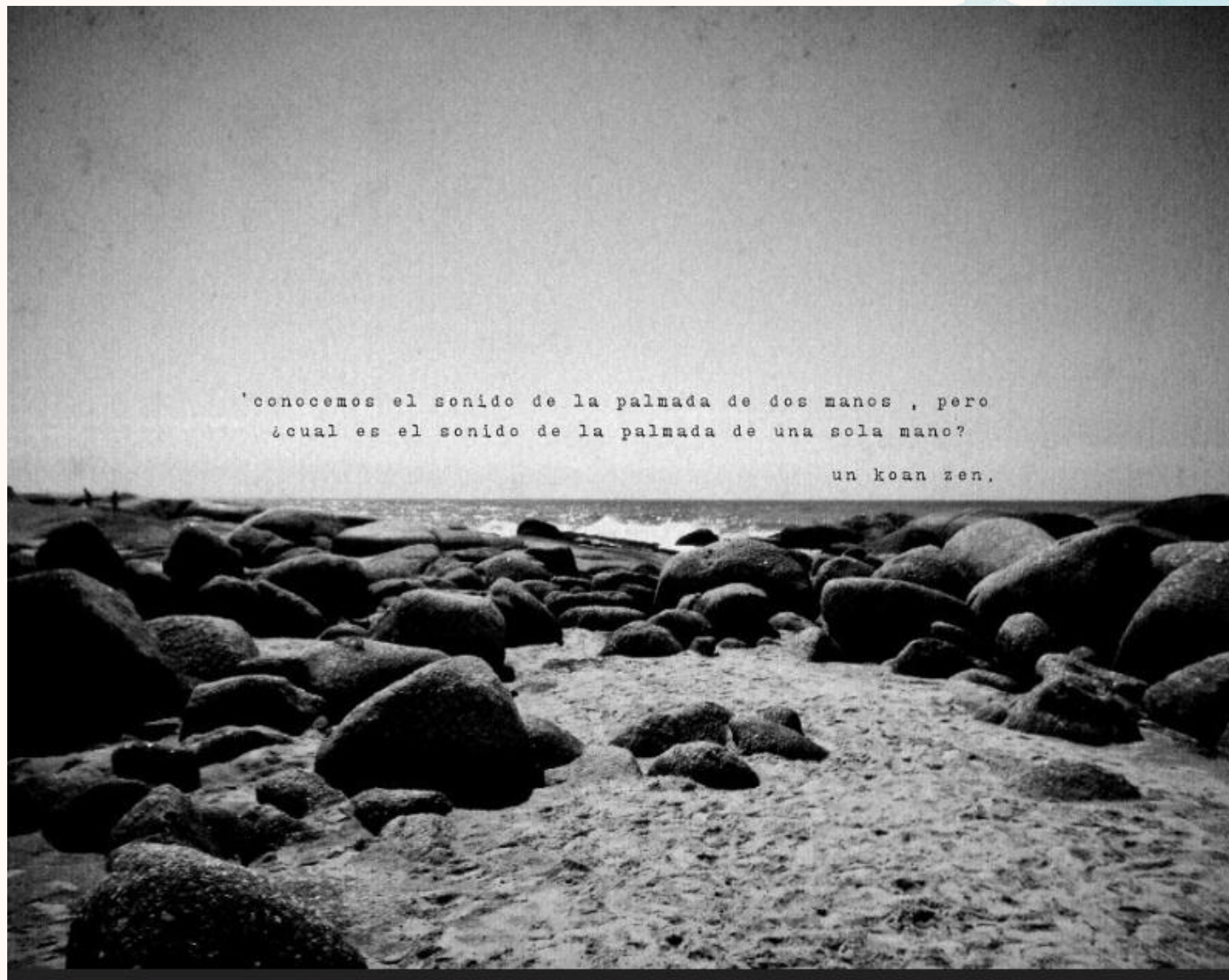
en chino 坐禪 zuòchán, 'meditación sentado'





# Meditacion Koan

公案: japonés: kōan, del chino: gōng'ān





# Mindfulness

Ya en el en siglo VIII, el maestro Linji, fundador de una escuela zen del norte de China, animaba a prestar atención a las experiencias tal y como aparezcan, en el presente.

El maestro y monje zen vietnamita Thich Nhat Hanh ya hablaba de mindfulness en los años 70 se refería al mindfulness como la energía de estar concentrado en el presente.



La práctica de la meditación budista consiste en generar tres tipos de energía. El primer tipo de energía es Smrti; significa atención plena. El segundo es Samadhi, concentración. Y el tercero es Prajna, la percepción.

La atención plena es ser consciente de lo que está sucediendo y todo el mundo es capaz de ser consciente. Cuando inhalas, y si sabes que estás inhalando, eso se llama atención plena a la respiración.

Cuando bebes tu té, y si eres consciente de que lo estás bebiendo, eso se llama atención plena al beber. Y cuando das un paso, y si eres consciente de que estás dando un paso, eso es atención plena al caminar. La atención plena es siempre atención plena a algo.



# Thich Nhat Hanh: Mindfulness en lo Cotidiano

*"Cuando te sientas a meditar nutres tanto al espíritu como al cuerpo. En cuanto eres capaz de **aquietar la mente**, en cuanto tus sensaciones y pensamientos ya no te agitan, en ese punto tu mente empieza a morar tu mente. (Thich Nhat Hanh. Monje Vietnamita)*

## Práctica en la vida cotidiana

No requiere aislamiento

## Momento presente

La serenidad y felicidad surgen ahora

## Transformación emocional

Reconocer, aceptar y transformar sin reprimir

## Disciplina compasiva

Conduce a una vida libre de sufrimiento



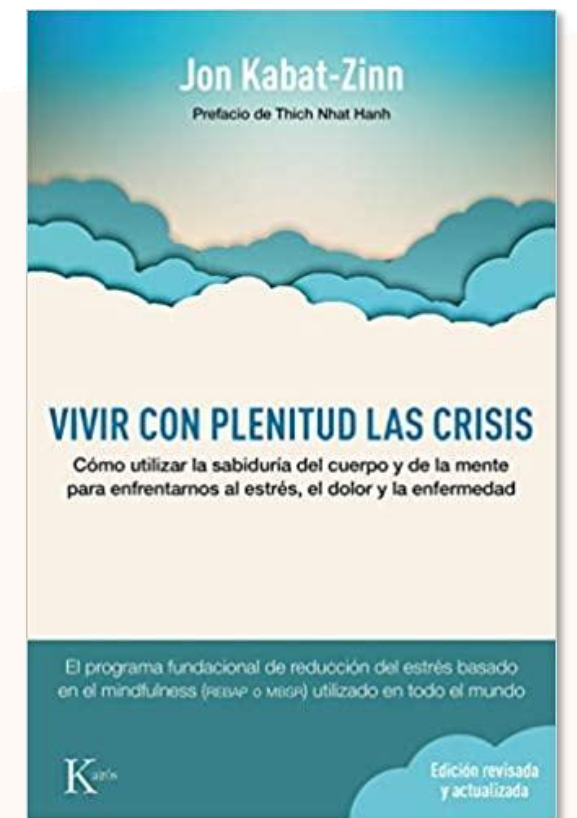


## Definición de Mindfulness

# Prestar atención al momento presente sin juicios

— Jon Kabat-Zinn (1990)

- ❑ Importante!: La práctica de atención plena no siempre resulta placentera, ya que implica exponerse a experiencias internas que suelen evitarse.



# Los Siete Fundamentos del Mindfulness

## No Juzgar

Observar ideas y opiniones sin evaluarlas. El objetivo no es dejar la mente en blanco.

## Paciencia

Vivir en el momento presente, desapegándose del tiempo y teniendo actitud compasiva.

## Mente del Principiante

Humildad de conocer la inmensidad de lo que ignoramos.

## Confianza

Apertura y seguridad hacia la propia experiencia, cuerpo y mente.

## No-Esfuerzo

Dejar de intentar llegar a sitios. Ya estás donde quieres estar: ahora.

## Aceptación

Entender cómo son las cosas y relacionarnos sabiamente con ellas.

## Dejar Ir

Permitir que las experiencias fluyan sin retenerlas. Todo es transitorio.



NO JUZGAR



PACIENCIA



MENTE DEL PRINCIPIANTE



CONFIANZA



NO-ESFUERZO



DEJAR IR

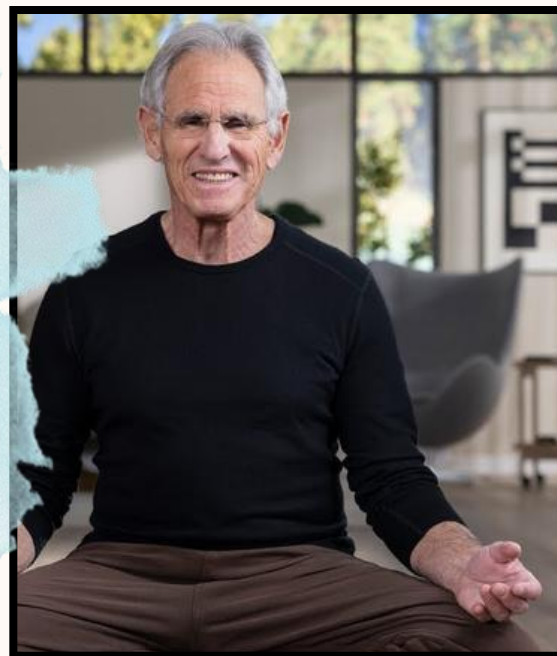


ACEPTACIÓN





# Introducción




El corazón de las intervenciones basadas en Mindfulness reposa en un silencio profundo, una tranquilidad y una apertura propios de la consciencia pura y que puede experimentarse directamente tanto personal como interpersonalmente

(Jon Kabat-Zinn, 2008)

El mindfulness define nuevas maneras de estar en el cuerpo y en el mundo, transversales a la perspectiva convencional de salud y bienestar

(Jon Kabat-Zinn, 2008)



# Mindfulness

Mi definición operativa del mindfulness, como ya he dicho en la introducción, es prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente.

A veces he añadido, a esa definición, la frase «como si tu vida dependiera de ello», porque profundiza su efecto.

Técnicamente hablando, sin embargo, el mindfulness es lo que emerge cuando prestas una atención deliberada y no crítica al momento presente como si tu vida dependiera de ello. Y lo que emerge no es más que la conciencia.

Pero, pese a estar íntimamente familiarizados con ella, la conciencia es una facultad que nos resulta ajena, por completo. Por ello el entrenamiento en mindfulness que vamos a iniciar consiste, en realidad, en el ejercicio de un recurso que ya poseemos. No tenemos, para ello, que ir a ningún lugar ni conseguir nada, sino tan solo aprender a habitar un dominio de la mente del que, hablando en términos generales, estamos desconectados. Y eso es lo que podríamos denominar la modalidad ser de la mente.

(JON KABAT-ZINN, 2019)



# Mindfulness

El objetivo del Mindfulness es ayudar a las personas a llevar a cabo una transformación en la raíz de la relación que mantienen con sus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas que contribuye a activar y a mantener estados psicopatológicos

La atención plena o mindfulness se basa en potenciar la habilidad del cerebro de ser consciente de sí mismo y vivir el momento presente en total plenitud

Fabrizio Didonna  
(Editor)

## Manual clínico de MINDFULNESS

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER



# Práctica 5 Meditación Mindfulness



# Mindfulness

Encuentra un lugar tranquilo en el que te puedas sentar a escribir en un cuaderno y meditar.

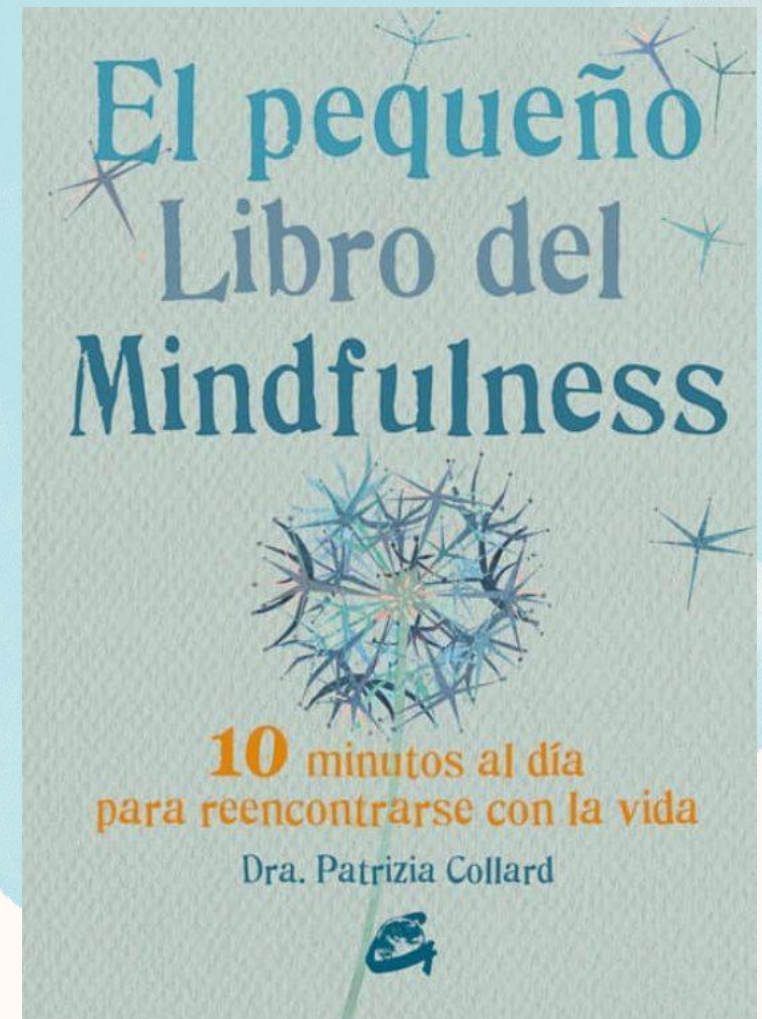
Concédete varios minutos y anota todas las cosas por las que te sientes agradecida (como amistades, aspectos de ti mismo, tu cuerpo, tu hogar, recuerdos placenteros, etc.).

Lee tu lista y dedica internamente algunas palabras de agradecimiento a cada punto que hayas anotado.

Por ejemplo: «Gracias por mi bonita sonrisa, gracias por mi taza favorita, mis últimas vacaciones...».

Cuando des las gracias, trata de conectar con tus cinco sentidos todo lo que puedas.

Lleva tu conciencia a este momento. ¿De qué te sientes agradecido ahora mismo? ¿Cómo lo sientes en tu cuerpo y dónde? Respira suavemente y siéntate experimentando gratitud un poco más de tiempo





## A PROPÓSITO

De manera deliberada. Con intención de estar consciente de la experiencia

## PRESTAR ATENCIÓN

Observar, escuchar o considerar lo que existe

## Mindfulness



## SIN JUZGAR

Con curiosidad y apertura

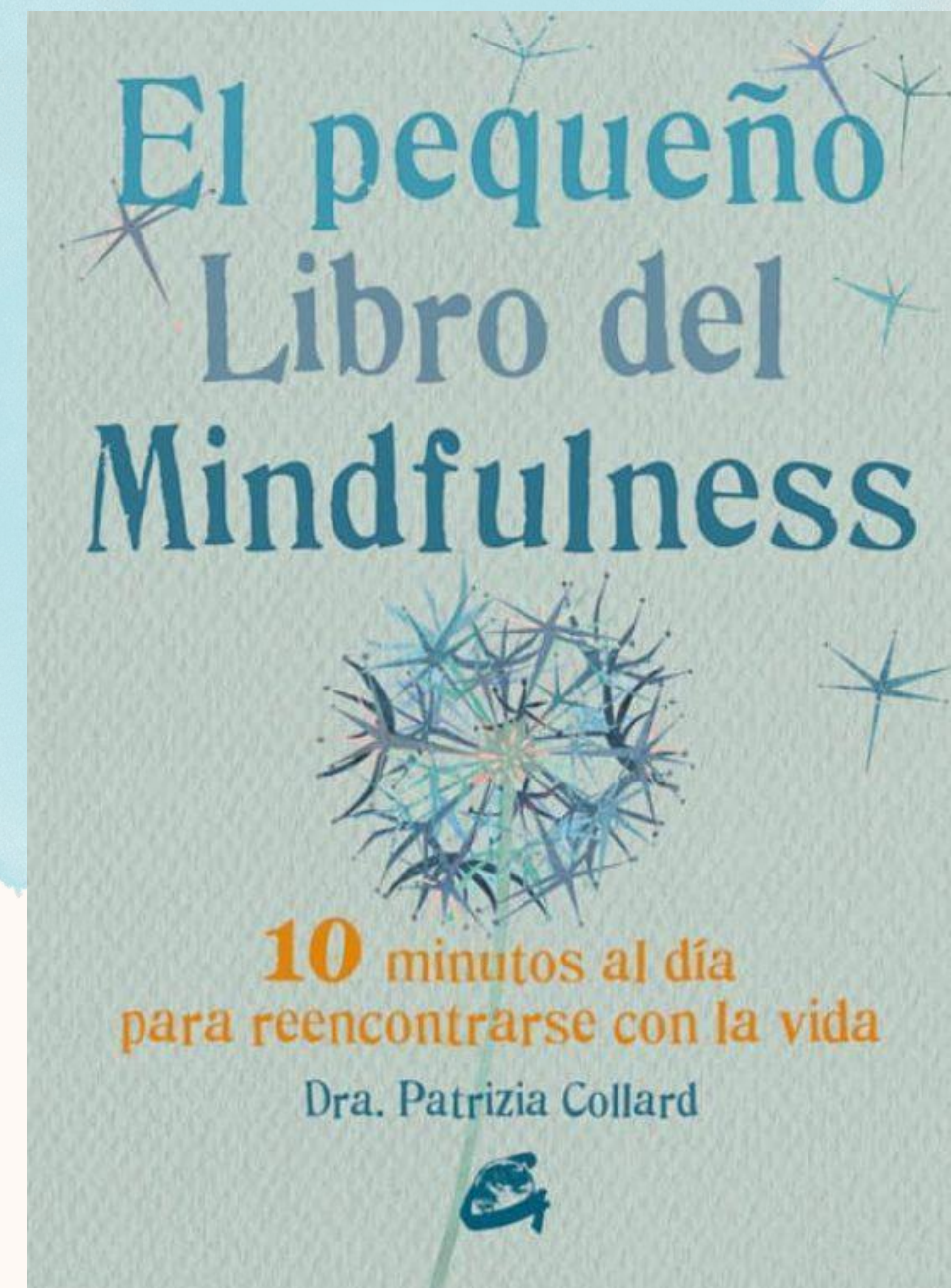
## AL MOMENTO PRESENTE

Dirigiendo la atención al aquí y el ahora



# Mindfulness

Estar presente  
Aceptar  
Darse cuenta  
Comer consciente  
Ser  
Gratitud  
Movimiento  
Cotidiano





# Reconocer cuándo pisar el freno



1. Abrir los ojos
2. Descansos estructurados
3. Respirar lento y pausadamente
4. Apoyar la mano en el corazón
5. Concentrarse en un objeto del entorno
6. Acortar las meditaciones

# Bibliografía

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Badino, C. (2016). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad: El arte de elegir la paz*. Penguin Random House Grupo Editorial S.A.S.4

Castellanos, N. (2021). *El espejo del cerebro*. Editorial Kairós. [UDIMA - El espejo del cerebro](#)

Castellanos, N. (2022). *Neurociencia del cuerpo: Cómo la mente emerge de la fisiología*. Editorial Kairós.

Castellanos, N. (2025). *El puente donde habitan las mariposas. Biosofía de la respiración*. Editorial Siruela.

Didonna, F. (Ed.). (2011). *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer. [udima - Manual clínico de mindfulness](#)

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): Proceso y práctica del cambio consciente*. Desclée de Brouwer. [udima - Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente: mindfulness](#)

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2008). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. [DOI: 10.1126/science.1192439](https://doi.org/10.1126/science.1192439)

Liu, X., Yi, P., Ma, L., Liu, W., Deng, W., Yang, X., Liang, M., Luo, J., Li, N., & Li, X. (2021). Mindfulness-based interventions for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 300, 113935.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113935>

Miró, M. T. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*: (ed.). Editorial Desclée de Brouwer. [udima - Mindfulness en la práctica clínica](#)

Hanh, T. (2007). *El milagro del mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación* (Trad. M. González). Editorial Kairós.

Suzuki, S. (2012). *Mente zen, mente de principiante* (J. Hopkins, trad.). Gaia Ediciones. (Obra original publicada en 1970)

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.



*Muchas  
Gracias*