

ESQUEMA: MEDICINA, NEUROCIENCIA, MEDITACIÓN Y ESPIRITUALIDAD

1. Una visión integradora del ser humano

Superación de la separación tradicional entre **cuerpo y mente**.

Necesidad de integrar medicina, psicología, neurociencia y prácticas contemplativas.

El cuerpo influye en la mente y la mente influye en el cuerpo.

Importancia de una atención sanitaria más integral.

Relación entre médico y consultante basada en la colaboración.

2. El recorrido hacia la meditación

Formación médica y neurológica.

Interés posterior por el budismo, el ayurveda y la meditación.

Búsqueda de un puente entre **experiencia personal y conocimiento científico**.

Pregunta fundamental: ¿qué sucede en el cerebro cuando meditamos?

3. La meditación como entrenamiento de la mente

La meditación puede compararse con el ejercicio físico.

Existen diferentes prácticas y cada una desarrolla capacidades distintas.

No todas las formas de meditación producen los mismos efectos.

Desarrollo de las **neurociencias contemplativas**.

La práctica continuada puede producir cambios funcionales y estructurales en el cerebro.

4. La atención como elemento fundamental

La atención puede:

Dirigirse.

Mantenerse.

Ampliarse.

Focalizarse.

Existen prácticas de:

Atención focalizada.

Monitorización abierta.

Atención al cuerpo.

Aquello a lo que prestamos atención modifica nuestro cerebro.

La atención es fundamental para el aprendizaje y la neuroplasticidad.

5. Neuroplasticidad: podemos cambiar

El cerebro cambia como consecuencia de la experiencia.

La neuroplasticidad continúa durante toda la vida.

Nuestros hábitos y aquello a lo que prestamos atención contribuyen a moldear el cerebro.

Podemos intervenir conscientemente sobre nuestros patrones mentales.

La práctica constituye una vía de transformación.

6. Las tres grandes categorías de meditación

A. Prácticas atencionales

Entrenamiento de la atención.

Concentración.

Mindfulness.

Observación de los contenidos mentales.

Atención al cuerpo.

B. Prácticas generativas

Cultivo de cualidades positivas.

Gratitud.

Amabilidad.
Empatía.
Compasión.
Mejora de los vínculos con los demás.

C. Prácticas constructivas

Trabajo con los pensamientos.
Distanciamiento del diálogo interno.
Revisión de la idea que tenemos de nosotros mismos.
Mayor libertad para elegir dónde ponemos nuestra atención.

7. La crisis contemporánea de vínculos e identidad

Crisis en la relación:
Con nosotros mismos.
Con los demás.
Dificultad para construir una identidad estable y flexible.
Necesidad de mejorar los vínculos mediante las prácticas generativas.
Necesidad de revisar la identidad mediante las prácticas constructivas.

8. El yo narrativo

Construimos nuestra identidad a partir de:
Recuerdos.
Experiencias.
Pensamientos.
Expectativas.
Historia personal.
La **red neuronal por defecto** está relacionada con la actividad autorreferencial.
Cuando nuestra mente queda atrapada en ella:
Nos comparamos.
Nos juzgamos.
Revisamos el pasado.
Anticipamos el futuro.
Pensamos constantemente en nosotros mismos.

9. Del yo narrativo al yo experiencial

No identificarnos completamente con nuestra historia personal.
Recuperar la experiencia directa del:
Cuerpo.
Los sentidos.
El momento presente.
Experimentar el «yo» de una manera menos conceptual.
Las prácticas constructivas ayudan a desmontar parcialmente el diálogo interno.

10. Aprender a relacionarnos con nuestros pensamientos

Tendemos a identificarnos con lo que pensamos.
La meditación permite observar los pensamientos como acontecimientos mentales.
Crear distancia respecto al pensamiento.
No todo pensamiento merece nuestra atención.
Elegir dónde ponemos nuestra energía proporciona:
Mayor libertad.
Mayor margen de maniobra.
Mayor capacidad de decisión.

11. Cultivar el cuidado

La sociedad potencia especialmente:
La defensa.
La búsqueda de recursos.
El estatus.
El consumo.
Se cultiva mucho menos el sistema de cuidado.
El cerebro es plástico y también podemos entrenar las capacidades relacionadas con el cuidado.
Es necesario cultivar conscientemente:
Gratitud.
Amabilidad.
Empatía.
Compasión.

12. Empatía y compasión

La empatía permite comprender o sentir lo que experimenta otra persona.

La compasión añade la intención de **aliviar el sufrimiento**.

Ambas pueden desarrollarse mediante prácticas generativas.

El cultivo de estas cualidades puede mejorar nuestras relaciones.

13. Meditación, estrés y bienestar

El estrés es una de las principales razones por las que muchas personas comienzan a meditar.

La relajación puede ser un efecto de la práctica.

Pero el objetivo de la meditación va más allá de relajarse.

Las prácticas pueden ayudar a:

Regular el malestar.

Gestionar el estrés.

Mejorar la atención.

Desarrollar cualidades prosociales.

14. Educación y desarrollo humano

La educación debería atender no solamente al **conocer** y al **hacer**.

También son fundamentales:

Convivir.

Ser.

La falta de cultivo de estas dimensiones puede relacionarse con problemas actuales como:

Ansiedad.

Depresión.

Soledad.

Dificultades relacionales.

15. Ciencia, espiritualidad y pseudociencia

Búsqueda de un diálogo entre ciencia y experiencia espiritual.

La experiencia personal puede generar preguntas que posteriormente se investigan científicamente.

Diferenciar:

Lo que está científicamente demostrado.
Lo que pertenece a la experiencia personal.
Las afirmaciones pseudocientíficas.
Evitar tanto el reduccionismo científico como las soluciones mágicas.

16. Idea central de la entrevista

La atención transforma el cerebro.

Lo que cultivamos mediante la práctica contribuye a convertirnos en determinadas personas.

Meditar no significa solamente relajarse.

Significa **entrenar la mente**, modificar nuestra relación con los pensamientos y desarrollar nuevas capacidades.

El objetivo último es vivir con:

Mayor conciencia.

Mayor libertad interior.

Mejores vínculos.

Mayor conexión con el cuerpo.

Más empatía y compasión.

Idea síntesis:

Entrenar nuestra atención es, en buena medida, entrenar nuestro cerebro; y entrenar nuestro cerebro es participar conscientemente en la construcción de la persona que llegamos a ser.