

► **Revista:** Psiquiatria.com

► **Título:** Meditación *Vipassanā* y Conciencia Plena o *Mindfulness*: Consideraciones Actuales

► **English title:** *Vipassanā* Meditation and Full Awareness or *Mindfulness*: Current Considerations

► **Autor:** José Manuel BERTOLÍN-GUILLÉN

► **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8934-8051>

► **Filiación:** - Doctor y Licenciado en Medicina y Cirugía; Médico Especialista en Psiquiatría; Licenciado en Psicología

- Jefe de Servicio (*retirado*) por Concurso-Oposición. Servicio de Psiquiatría y Salud Mental. Departamento de Salud Valencia-Arnau de Vilanova-Llíria. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, Generalitat Valenciana, Valencia, España (Unión Europea)

► **Dirección:** C/ Poeta A. Chocomeli, 5, 4. 46015-Valencia, España, UE. jmbertolin@comv.es

► **Financiación:** el presente artículo no ha recibido financiación ni otras ayudas por parte de los sectores público o privado.

► **Agradecimiento:** a la filóloga M.^ª Pilar Colilla, por su asesoramiento lingüístico.

Resumen:

ANTECEDENTES: El estado ordinario de conciencia plena o *mindfulness* y el ejercicio regular de la meditación introspectiva *vipassanā* han probado indiciariamente que pueden ser complementarios para favorecer la salud mental de las personas.

OBJETIVO: Nos proponemos realizar, tras un breve recordatorio conceptual, un estudio teórico específico de las funciones coadyuvantes de *vipassanā* y de la plena conciencia del momento presente desde las perspectivas de la psicología y medicina modernas.

MÉTODO: Estudio de revisión y opinión, basado en una revisión científica no sistemática.

RESULTADOS: *Vipassanā* es una estrategia autorregulada, secular, que gana cada vez más interés tanto en filosofía aplicada como en educación y en las ciencias de la salud mental, aunque en sí misma no sea un tratamiento. Ahora bien, el aprendizaje en conciencia plena también es sensible a la mercadotecnia.

CONCLUSIONES: La conciencia plena basada en *vipassanā* es un estado de conocimiento o cualidad mental de estar presente y de aceptar la realidad, sea cual sea. Pero no es ningún tratamiento ni debiera promocionarse como si lo fuera, aunque puede ser coadyuvante. Tampoco tiene que ver con el misticismo o la espiritualidad, si uno no lo desea. Ni es una técnica de relajación, aunque esta puede ser una consecuencia.

Palabras Clave: Meditación, Mindfulness, Psicología, Vipassana

Abstract:

ANTECEDENTS: The ordinary state of full awareness or mindfulness and the regular exercise of *vipassanā* introspective meditation have circumstantially proved that they may be complementary elements in order to improve people's mental health.

OBJECTIVE: After a short conceptual reminder, we intend to carry out a specific theoretical study on the coadjuvant functions of *vipassanā* and of the full awareness of the present moment, from the perspectives of modern psychology and medicine.

METHOD: Opinion and review study based on a non-systematic scientific review.

RESULTS: *Vipassanā* is a secular, self-regulated strategy becoming more and more interesting in the fields of applied philosophy, education and mental health sciences, even though it is not a treatment in itself. However, mindfulness training is also sensitive to marketing.

CONCLUSIONS: *Vipassanā* based full awareness is a state of knowledge or mental quality of being present and accepting reality whatever it may be. However, it is not a treatment and it should not be promoted as if it was so, though it may contribute. It is not related to spirituality or mysticism, if one does not want to. It is not a relaxation technique, though relaxation might be a consequence.

Key words: Meditation, Mindfulness, Psychology, Vipassana

Meditación *Vipassanā* y Conciencia Plena o *Mindfulness*: Consideraciones Actuales

Introducción

La «conciencia plena», llamada popular y usualmente con el anglicismo *mindfulness*, o *full awareness* en su traducción literal al inglés, se cultiva característicamente con la auténtica meditación *vipassanā*. Esta se podría traducir o interpretar en español como «visión cabal». El vocablo *mindfulness* está de moda¹, también en nuestro idioma, pero carece de significado unívoco, y mucho menos reconocido e indubitado por la comunidad científica. Por otro lado, conciencia no es lo mismo que atención, pues una de las funciones de la conciencia es dirigir la atención. Por eso no vamos a emplear en el presente artículo la expresión «atención plena», que pretende ser equivalente a *mindfulness* y que es también habitual.

Los referentes lingüísticos por excelencia en la lengua inglesa definen típicamente el término *mindfulness* y a continuación destacaremos los más reconocidos. Traducido al español, *mindfulness* significa para el *Oxford English Dictionary online 2021*: «Un estado mental que se alcanza enfocando la conciencia en el momento presente mientras se reconocen y aceptan con calma los propios sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales, usado como una técnica terapéutica». Y para el *Cambridge Dictionary online 2021*: «La práctica de ser consciente del propio cuerpo, mente y sentimientos en el momento presente, pensada para crear un sentimiento de calma».

Por su parte, el *Collins Dictionary online 2021*, dice: «Mindfulness es una forma de entrenar la propia mente para concentrarse en el presente con el fin de sentir calma y mejorar el estado mental», y «La práctica de prestar atención plena sin juzgar a la propia experiencia presente, usada como técnica para reducir el estrés». Y, por último, el *Merriam-Webster Dictionary online 2021*, dice: «La cualidad o estado de ser consciente», y «La práctica de mantener sin

¹ Desde 1966 hasta 2021, se han identificado 16 581 publicaciones científicas sobre *mindfulness*. El crecimiento es exponencial desde 2006 (Baminiwatta y Solangaarachchi, 2021).

juzgar un estado de elevada y completa conciencia de los propios pensamientos, emociones o experiencias en el momento a momento» (cfr. Bertolín, 2014a, p. 48).

Por otro lado, la singularidad de la meditación *vipassanā* se basa en su empirismo (Fleischman, 1986; Puente, 2011), si bien y como antes se apuntaba no existe una definición científica consensuada de lo que significa meditar. *Mindfulness* fue el término elegido en 1982 en Massachusetts, EE. UU., por el médico Kabat-Zinn (1982 y 1990) y que a su vez quiere ser la interpretación más aproximada en inglés de la palabra *satipaṭṭhāna* del lenguaje índico *pāli*, estrechamente relacionado con el sánscrito.

El *sutta* o discurso escrito *satipaṭṭhāna* (que podría traducirse por «recta atención» o «recta conciencia» del momento presente) es una de las enseñanzas nucleares del Buda, un método para erradicar el sufrimiento (*nibbāna*). Para el budismo, *satipaṭṭhāna* rompe la rueda del *Samsāra* o existencia cíclica y es el séptimo de los ocho elementos del «Noble Óctuple Sendero» (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*, en *pāli*) y la cuarta de las «Cuatro Nobles Verdades» (*Cattāri Ariyasaccāni*).

Décadas antes de la labor divulgadora de Kabat-Zinn, el monje germano budista Nyanaponika Thera o Nyanaponika Mahathera cofundó en 1958 la organización benéfica *Buddhist Publication Society* en Sri Lanka, la antigua Ceilán (Thera, 1962). Este autor es una autoridad clásica en *mindfulness* y puede decirse que fue un introductor principal de la tradición budista *theravāda* en Occidente. Las expresiones conciencia plena y *mindfulness* son equivalentes a efectos nuestros, pero elegiremos en adelante el uso preferente de la primera por ser explícita en nuestro idioma.

Con adecuada fundamentación en múltiples pruebas de investigación se viene sugiriendo desde hace años que, en particular, *vipassanā* evoca un estado cerebral de mayor claridad perceptiva y menor reactividad automatizada (Cahn et al., 2013). El objetivo de nuestra presente aportación es intentar elucidar esta y otras cuestiones. Para conseguirlo, vamos a exponer seguidamente una breve historia aplicada de la meditación introspectiva budista

vipassanā, así como sus funciones coadyuvantes en la psicología y medicina actuales basadas en informaciones científicas de calidad.

Material y método

Análisis sucinto de las fuentes históricas apropiadas relacionadas con la meditación de introspección *vipassanā*. Para ello se realizará una revisión no sistemática, panorámica e integradora, desde una perspectiva fundamentalmente teórico-práctica, de la literatura científica más especializada y de calidad. Se enfatizará en este trabajo el valor actual de la meditación *vipassanā*, de modo principal en términos de salud mental y, en distinta medida, también de filosofía moral.

El presente estudio es descriptivo y pretende ser, además, selectivo, actualizado, sintético, analítico y crítico. Se abordará la conciencia plena (o más popularmente *mindfulness*) como modelo y con cierta frecuencia pretendido e ilusorio enfoque psicoterapéutico. Para ello se han revisado de forma no sistemática las bases de datos: *PUBMED*, *US National Library of Medicine*, *National Institute of Health* (NLM); *Scientific Literature* (SCILIT Indexing); *American Psychological Association* (PSYCINFO JOURNAL); e ÍNDICES CSIC, del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, de España, Unión Europea.

Como elemento de búsqueda de las fuentes se han usado los términos y descriptores *mindfulness*, *vipassana* y *meditation* o meditación. Sin pretensión de exhaustividad ni de exclusividad, hemos obtenido la información pertinente de diversas revisiones sistemáticas sobre el asunto, de estudios primarios o ensayos controlados y de autores especialmente cualificados. También se han incluido otros documentos que han sido estimados relevantes por el autor y entidades varias. Todos ellos están recogidos en las sesenta y dos referencias bibliográficas citadas al final del artículo.

Resultados y discusión

- ***Concepto de vipassanā y breve historia aplicada***

Existe una variedad considerable de tradiciones de meditación: budista; cristiana; mixta; védica (meditación trascendental y yoga); y otras más. Diferente de las demás es *vipassanā* en *pāli*, *vipaśyanā* en sánscrito, también *buddhist mindfulness meditation* o meditación de

introspección (*insight*). *Vipassanā* implica ver las cosas con claridad y precisión, percibiendo cada componente de las mismas como distinto, penetrando con la percepción hasta el final de lo observado con el fin de conocer su realidad más esencial. Practicar *vipassanā* es mirar con profundidad para ver la esencia de las cosas (Hanh, 1990), es «adentrarse en el objeto para observarlo». *Vipassanā*, la meditación introspectiva, es reconocida como redescubrimiento único del Buda.

Gunaratana (1993) señaló las condiciones, actitudes o enfoques que caracterizan *vipassanā*. Como es sabido, importada a EE. UU., los tres fundadores del movimiento *vipassanā* norteamericano fueron Joseph Goldstein, Sharon Salzberg y Jack Kornfield. Ellos crearon la *Insight Meditation Society* en 1975 en Barre, Massachusetts. Puede decirse que ese fue un notable punto de partida para su expansión y acoplamiento en Occidente.

Vipassanā en el canon *pāli* (o *Tipiṭaka*) significa ver las cosas tal como son en realidad, no como al practicante le gustaría que fueran. Es una meditación de introspección que le mostrará quién es, qué es y qué podría llegar a ser (Namto, 1989) y es diferente del mero entendimiento superficial. Representa el corazón mismo de la meditación budista. Es tanto técnica de meditación sistemática o desarrollo sistemático, como cualidad introspectiva de la mente. Por medio de esta última el sujeto podrá ver con conocimiento adecuado las tres características de los fenómenos condicionados.

Según la tradición, dichas características, recogidas en la *Encyclopaedia Britannica*, son: su impermanencia o provisionalidad (*anicca*); su insatisfacción o disarmonía (*dukkha*); y su insustancialidad o impersonalidad (*anattā*) o «no-yo». En particular, *dukkha* es el estado ordinario de la mente, una característica de la condición humana. La meditación budista pretende el reconocimiento, liberación y cesación de *dukkha*.

Tanto las enseñanzas de la remota tradición del budismo *theravāda* (también conocida como doctrina de los ancianos) como la práctica de la meditación de introspección *vipassanā* fueron legadas por los *theras* o monjes más antiguos y son las más cercanas a las enseñanzas del Buda histórico, Siddhattha Gotama (624 o 623 a.C.). El término sánscrito *samādhi* (o coloquialmente

«meditación», en español) refleja el estado entrenado de la conciencia, igual que en el hinduismo y en el yoga. Para el budismo es el último de los ocho factores del Noble Óctuple Sendero, y significa que la mente se establece en la ecuanimidad, sin anhelo ni aversión.

Recordemos que el budismo *theravāda* se desarrolló principalmente en el sur de Asia, en países como Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Laos y Camboya, entre otros. El budismo *māhāyana*, la otra gran escuela en el mundo, se desarrolló en especial en países del norte de Asia como China, Japón y el Tíbet. Actualmente, el Zen japonés es probablemente la práctica budista *māhāyana* que tiene más seguidores en Occidente. Precisamente el budismo *māhāyana* surgió como un movimiento de reforma que buscaba restaurar el espíritu original, aunque en la práctica, paradójicamente, es posible que se aleje más que el *theravāda* de las enseñanzas del Buda histórico.

La técnica principal de *vipassanā* para centrarse en las sensaciones corporales es la exploración del cuerpo, también llamado por muchos modernamente escaneado corporal o “*body scan*”. Podría haber una relación pequeña pero potencialmente detectable entre el estado de conciencia plena y la precisión de la conciencia corporal (Treves et al., 2019).

Vipassanā permite observar la que suele denominarse «contaminación mental», que está enraizada en el deseo, aversión e ignorancia. Con la observación atenta de las contaminaciones, idealmente comenzarán progresivamente a perder parte de su fuerza hasta que puedan ser erradicadas. No se trata, pues, de reprimir, que es contener o refrenar impulsos o sentimientos; pero tampoco se trata de dar rienda suelta a la realización de acciones potencialmente dañinas.

Hemos estado hablando de observar y recorrer el cuerpo con atención y deferencia conscientes. Esto es *vipassanā* (Bailey et al., 2019), que no es lo mismo que practicar alguna técnica de relajación, pues esta última conllevará hacer algo para distenderse o relajarse, lo que se diferencia de la observación ecuanime de las sensaciones presentes y de su aceptación incondicional.

Tanto la meditación *vipassanā* como el estado de conciencia plena, basado o no en ella, no requieren de ningún esfuerzo, porque no se trata de lograr una meta como sería, por ejemplo, alcanzar una suerte de estado mental ideal. Naranjo (2012) habló de meditación interpersonal o meditación en relación con otros y explicó que es una oportunidad para desarrollar la aceptación de las cosas tal como son.

Con la meditación *vipassanā* se puede obtener relajación, pero este no es su objetivo principal. Como acabamos de señalar, tampoco consiste en alcanzar un estado de letargo mental, «mente en blanco» o estado alterado de conciencia como puede suceder, por ejemplo, con la denominada y referida al principio meditación trascendental del gurú hinduista Maharishi Mahesh Yogi, que se basa en la repetición de mantras.

Con *vipassanā* se trata precisamente de lo contrario, de mantener un estado de «atención pura» y libre de etiquetas, constante, consciente y plena sobre el cuerpo y la mente para apreciar la realidad como es, no según el deseo del actor. A la atención pura sólo le concierne el presente. Además, con la práctica continuada se ha sugerido que podría estar acrecentada en los meditadores la memoria temporal de trabajo, más genéricamente denominada «a corto plazo» (Wang et al., 2020).

Tampoco consiste la meditación en leer, pensar, imaginar o fantasear más o menos contemplativamente sobre asuntos mundanos, sublimes o espirituales. Algunos autores, empero, consideran en la actualidad que la meditación en general sí es una «ciencia contemplativa» de sabiduría milenaria y con misión trascendental (García et al., 2021), lo que posiblemente se podría aplicar mejor a otras tradiciones como la *māhāyana*, Zen o tibetana.

La meditación *vipassanā* se puede considerar un entrenamiento metacognitivo que favorece el desarrollo de la plena conciencia de todo lo que rodea y le está sucediendo a cada uno en el momento, lugar y situación presentes. Se han logrado recientes avances importantes en la conceptualización de la meta-conciencia para la conciencia plena o *mindfulness* (Dunne et al., 2019). Enfatizamos que la conciencia plena comprende el ejercicio de la consciencia y atención

continúa durante todo el día, así como la práctica de la ética (Zhang et al., 2021) y no se limita al tiempo expreso de estar meditando.

Además de la formal meditación *vipassanā* y la permanente actitud atenta, será necesario para alcanzar y desarrollar un estado sostenido de conciencia plena cultivar en la vida cotidiana mediante el ejercicio gradual, meditación o *bhāvanā* los tres adiestramientos que en la tradición *theravāda* se denominan: *sīla* (moralidad o perfección de la virtud), *samādhi* (concentración tranquila, dominio de la mente o perfección de la meditación) y *paññā* (discernimiento, sabiduría interna o perfección de la sabiduría).

- ***Funciones coadyuvantes en psicología y medicina actuales***

Sabemos que el estado de conciencia plena, principal fruto de la meditación *vipassanā*, puede ayudar a aumentar la tolerancia al estrés al fomentar una actitud de aceptación sin juicio hacia las experiencias angustiantes (Bertolín, 2019; Carpenter et al., 2019). Muy en particular, *vipassanā* es una forma de entrenamiento mental que mejora la conciencia propioceptiva y somática, y que modifica asimismo el estilo y las reactividades atencional y emocional (Andreu et al., 2019).

La generación de la conciencia es un fenómeno fisicoquímico. Los cambios neuroplásticos asociados con la práctica meditativa podrían alterar la microarquitectura general del sueño, así como reorganizar los patrones de consolidación de la memoria y que también dependen del sueño (Solomonova et al., 2020; Izzetoglu et al., 2020). Las meditaciones en general podrían tener, pues, impacto en la estructura y función del cerebro. También se correlacionan con cambios en el rango de la frecuencia gamma del electroencefalograma, que son comunes a prácticas meditativas variadas (Braboszcz et al., 2017; Deolindo et al., 2020).

Sin embargo, y como enfatizaremos después al hablar de las aplicaciones actuales en psicología (más aún para la psicología clínica) y medicina (más para la psiquiatría), algunos autores se empeñan de manera bastante reduccionista en considerar las técnicas meditativas

ligadas a la conciencia plena o *mindfulness* como verdaderos tratamientos complementarios o alternativos para ciertos trastornos mentales como son, por ejemplo, los estados patológicos de ansiedad o depresión (Renjen y Chaudhari, 2017). Como es natural, aunque su impacto psíquico es evidente, eso no convierte a ningún tipo de meditación, incluyendo *vipassanā*, en una psicoterapia, lo que tal vez podría disgustar a algunas personas involucradas o interesadas.

En línea con lo que acabamos de referir, otros autores incluso denominan «terapia filosófica» (cfr. Linares, 2019), para diferenciarla de la terapia sanitaria, a la que se promueve para conseguir un estado de conciencia plena, como si cualquier terapia no fuera siempre y necesariamente una práctica profesional sanitaria. Para los pensadores helenísticos lo que era más capaz de «curar el alma humana», por analogía con la medicina, era la reflexión filosófica, entendida como intervención en lo real mediante la práctica de una actitud vital estoica. Pero el entendimiento filosófico no tiene que ver con el estado mental, ni tampoco tiene por qué ser lo más veraz. Así pues, y dicho esto, meditar no es ni ha sido nunca una terapia propiamente dicha como hay muchas otras.

Existe una asociación pequeña, pero significativa, entre los resultados subjetivos beneficiosos y el estado de conciencia plena integrado en los programas o intervenciones que se denominan: a) «Programa de Reducción del Estrés Basado en la Conciencia Plena» o *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR); es un programa psicoeducativo (Martín y García, 2010; Felipe et al., 2014) creado hace 40 años por Kabat-Zinn y fue el primero de todos los numerosos programas posteriores que integran *mindfulness*. Y b) «Tratamiento Cognitivo Basado en la Conciencia Plena» o *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Bertolín, 2015; Parsons et al., 2017). El MBSR no es propiamente un tratamiento psíquico o psicoterapia, pero el MBCT sí que lo es y, por tanto, solo debiera prescribirse y ser enseñado o aplicado cuando sea el caso por un adecuado facultativo especialista en salud mental.

El MBSR y MBCT, así como otras intervenciones terapéuticas más como son, principalmente, las llamadas «Tratamiento Conductual-Dialéctico» o *Dialectical Behavior Therapy* y «Tratamiento de Aceptación y Compromiso» o *Acceptance and Commitment Therapy*, reconocen abiertamente su relación con la meditación budista. Todas ellas contienen en

distinta medida elementos de la filosofía y psicología budistas, incluidos o adicionados al constructo de conciencia plena o *mindfulness*. Pero, al mismo tiempo, ha de reconocerse que existen frecuentes y variados problemas metodológicos y conceptuales en las investigaciones al respecto. También pueden darse verosímiles conflictos de intereses que ya han sido explicitados y denunciados abiertamente en alguna importante revista interdisciplinar (Plos One Editors, 2019).

Muchos estudios consideran que la práctica domiciliaria es esencial para aumentar los efectos favorables de la meditación desde un punto de vista más clínico y predicen mejoras en las medidas de evaluación de sus resultados (Parsons et al., 2017; Lloyd et al., 2018). Sin embargo, otras muchas afirmaciones que se aplican a la conciencia plena en términos de salud se basan en información errónea, malentendidos y una falta general de investigación metodológicamente rigurosa (Gibson, 2019).

La concepción budista del mundo puede ser considerada como la filosofía budista de la naturaleza (Tola y Dragonetti, 2007) y es una de las principales conexiones del budismo con la ciencia. No se trata, sin embargo, de caer en el llamado «*the neural buddhists*» del que opinó en 2008 D. Brooks en *The New York Times* (Nota 2), o de que la ciencia y el misticismo converjan a veces (Watts, 1995). Está bastante bien reconocido científicamente para el campo circunscrito de la salud mental que la meditación puede conllevar múltiples beneficios en quien la practica (cfr. Linconao, 2013), aunque no sea propiamente una psicoterapia.

Tanto el significado como la técnica de la genuina meditación *vipassanā* están suficientemente explicados en la actualidad por Waralangkara (2017), entre otros numerosos y capacitados autores. *Vipassanā* es diferente de las meditaciones concentradoras o de concentración como *samatha ānāpānassati* (*samatha jhāna*, o *śamatha* en sánscrito) y otras. Si la meditación es de introspección, como es el caso de *vipassanā* (*vipassanā jhāna*), sucederá un estado de observación abierta y acrítica de los contenidos cognitivos y de cualquier percepción interna o externa posibilitando así mejor el conocimiento completo.

Como antes esbozábamos, el estado de conciencia plena o *mindfulness*, que se adiestra idealmente con meditación *vipassanā*, puede producir, entre distintos efectos biológicos,

cambios mensurables en la materia gris cerebral, en particular en regiones del cerebro asociadas con la memoria, el sentido de sí mismo, la empatía y el estrés (Bertolín y Bertolín, 2011; Parra et al., 2012; Bertolín, 2014b, 2015, 2019). El efecto de la meditación sobre la longitud de los telómeros aún no está claro, para lo que se requieren adecuados estudios futuros debidamente aleatorizados y controlados (Dasanayaka et al., 2021). También se ha informado que induce mayor actividad parasimpática y estado de alerta tónico (Amihai y Kozhevnikov, 2015).

La conciencia plena es un constructo complejo y polifacético, pero ha de subrayarse de nuevo que no es árbitro de lo que se observa. El concepto transcurre en la actualidad en Occidente entre el moderno cognitivismo y las neurociencias. En concreto, la meditación en general es una estrategia autorregulada, secular, que gana cada vez más interés especialmente en las ciencias de la salud mental, en filosofía práctica y también en la docencia con adolescentes (Palomero y Valero, 2016; Langer et al., 2017). Más en particular, hay autores que no atribuyen eficacia alguna a la conciencia plena en el manejo del estrés académico en estudiantes (Oblitas et al., 2019), mientras que otros sí lo hacen (Sarwate, y Vaidja, 2018).

El efecto de conciencia plena o *mindfulness* podría contribuir a mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje, además de ser coadyuvante en el tratamiento de ciertos trastornos mentales (Miró et al., 2011). Se ha llegado a proponer el término "*mindful-self*" o «ser consciente» (Xiao et al., 2017), con la intención de resaltar los beneficios potenciales de la práctica meditativa y la conciencia plena para el conocimiento, la salud mental y el bienestar en general.

La meditación *vipassanā* evoca un estado cerebral de mayor claridad perceptiva y puede mejorar, como ya hemos comentado, la inhibición de la respuesta y el control sobre la reactividad emocional (Andreu et al., 2019). Según Martínez et al. (2020), las meditaciones y *vipassanā* en particular pueden conducir a largo plazo a la capacidad de lograr estados cerebrales de alta «entropía», es decir, de mayor sincronización entre redes neuronales. Como puede comprobarse fácilmente, a pesar de sus repercusiones neurofisiológicas *vipassanā* no pretende alterar la autoconciencia ni se parece, por tanto, a los estados psicodélicos inducidos por ciertas sustancias (cfr. Millière et al., 2018).

Por otro lado, la espiritualidad y el estado de conciencia plena, y por tanto también la meditación en general, son cosas por entero independientes, como lo son asimismo la conciencia plena y las psicoterapias, que tanto pueden concurrir como no. De hecho, enfatizamos aquí lo que exponíamos en la introducción respecto a que uno de los problemas de fondo a los que se enfrentan la meditación *vipassanā* y el consecuente estado previsible de conciencia plena es el frecuente intento de convertirla en sí misma en una intervención psicoterapéutica novedosa o de «última generación», es decir, en una nueva tecnología terapéutica al modo como hay otras (Fleischman, 1986; Khoury et al., 1913; Wielgosz et al., 2019).

No se trata de cambiar el contenido del pensamiento sino la relación que se tiene con él. Esto es, efectivamente, lo que caracteriza en común a las llamadas «terapias de tercera generación». Pero cooperar, contribuir o ayudar no convierte en sí misma a *vipassanā* en una psicoterapia más (Hick y Bien, 2008; Bertolín, 2014a, pp. 239 y ss.). Naturalmente, la conciencia plena puede subyacer transversalmente a cualquier tratamiento, incluyendo de manera especial a los psicológicos.

Específicamente el apoyo empírico de *mindfulness* en las novedosas psicoterapias de tercera o última generación, como sucede también con otras muchas, lo es sobre la totalidad de cada una de ellas, del paquete completo que es cada tratamiento o programa y no necesariamente de todas sus partes o de todas ellas por igual. Eso incluye el rol o la parte de la varianza que le corresponde o es explicada por la conciencia plena en los resultados finales.

Por tanto, a falta de regular legalmente en España y en el conjunto de la Unión Europea el ejercicio psicoterapéutico, y conocida la receptividad popular para aceptar multitud de seudotratamientos (Lan et al., 2018), habrá que tener especial cuidado en no acabar pretendiendo que por cualquier practicante se pueda usar como seudopsicoterapia la meditación *vipassanā* o el ejercicio popular de *mindfulness* (Bertolín, 2020).

Así pues y para sintetizar, *vipassanā*, como cualquier otra meditación, no sustituye a los tratamientos psicofarmacológicos o psicoterapéuticos empíricamente contrastados y que

suelen prescribirse en numerosos trastornos mentales y del comportamiento. Sin embargo, en particular *vipassanā* y el estado de conciencia plena pueden ayudar significativamente a esas terapias como condiciones integradas en ellas o como complementarias. Ciertamente, su incorporación en las psicoterapias facilitará cualesquiera evoluciones narrativas al ámbito consciente (Rodríguez et al., 2019). Recordemos asimismo que la praxis regular de *vipassanā* pretende posibilitar al practicante el mejor cambio juicioso de lo que pueda y quiera cambiar.

Conviene señalar, para ir terminando, que en la actualidad el adiestramiento en el llamado *mindfulness* suele hacerse como práctica dirigida o incluso autodirigida. Lo usual es que sea aprendida mediante cursos, escuelas y de ciertos maestros o instructores más o menos implicados en su ejercicio diario. Aparte, se puede intentar ejercerla o promoverla de forma arriesgada, incluso temeraria, en entornos psicopatológicos por personas que no son especialistas psiquiatras o psicólogos clínicos (Campos y Cebolla, 2016).

También es preciso señalar que en particular *vipassanā* es sensible a la mercadotecnia (Bertolín, 2019) como posiblemente sucede, por ejemplo, con la llamada *Mindful Self-Compassion* (Nota 3). Lo dicho ocurre a pesar de que Goenka (2002), preceptor eximio que fue de *vipassanā*, recomendara hace tiempo que esta práctica meditativa nunca tendría que convertirse en negocio (cfr. Duarte et al., 2019).

Conclusiones

El estado común de conciencia plena o *mindfulness* y el ejercicio regular de la genuina meditación introspectiva budista *vipassanā* pueden ser elementos coadyuvantes o complementarios para fomentar la conciencia o conocimiento auténtico y favorecer la salud mental de las personas. Otras meditaciones son *samatha*, es decir, meditaciones concentradoras o de concentración, como es *samatha ānāpānassati*, común a muchas tradiciones budistas.

Por su parte, *vipassanā* provoca, con diferentes grados de evidencia científica, distintos efectos biológicos favorables y mensurables. Ahora bien, no es ninguna psicoterapia, ni debiera implementarse o promocionarse como si lo fuera. Tampoco tiene que ver forzosamente con el

misticismo o la espiritualidad, salvo que uno así lo prefiera, ni es una técnica de relajación, aunque esta puede ser una consecuencia.

La meditación *vipassanā* es una estrategia autorregulada de percepción, por completo secular a pesar del hecho histórico de haber sido redescubierta por el Buda. Gana cada vez más interés en filosofía, en particular en la conocida como filosofía del cuidado de la salud, así como específicamente en las ciencias de la salud mental y en otros ámbitos distintos como la educación.

Ahora bien, en términos concretos de salud, las perspectivas filosófica y sanitaria han de ser convergentes, pues tanto en la medicina psiquiátrica como en la psicología clínica el abordaje filosófico no puede ser alternativo al rigurosamente científico. De modo que la cuestión es epistemológica, entendida aquí como rama de la filosofía de la medicina o de la psicología que se encarga del conocimiento auténtico.

En resumen, lo que se pretende idealmente con la meditación *vipassanā* continuada y con el previsible estado consecuente de conciencia plena o *mindfulness* es que el practicante esté despierto y atento a sí mismo, los demás y el entorno, que esté integrado por entero con todo, que primero observe para después actuar si así lo decide. En el mismo sentido, no es necesario subrayar que la original ascética filosófica lo que busca es la verdad, no lo que parezca más conveniente.

Por último, la conciencia plena o *mindfulness* tendría que considerarse principalmente como un estado de conocimiento o cualidad mental de estar presente, de aceptar la realidad que no se pueda modificar, aunque no se la comprenda o disguste. Se trata de percibir la cuestión o el asunto, sea o no importante, abiertamente y sin censuras. La conciencia plena no es sino una aptitud o capacidad de comprensión lúcida, clara, directa y penetrante que se entrena en especial al practicar en la vida ordinaria la meditación *vipassanā*.

Lo recién afirmado contrasta en parte con lo que dicen al respecto en la actualidad los diccionarios ingleses más importantes de que *mindfulness* es una «técnica terapéutica» o una «práctica» para reducir el estrés. La conciencia plena o *mindfulness*, lo repetimos queriendo ser fieles a la original expresión *satipaṭṭhāna* del lenguaje *pāli*, es únicamente un estado mental que conlleva en particular la conciencia, atención y conducta correctas.

- **Principales conclusiones y aportes del presente estudio**

1.- La meditación *vipassanā* induce distintos efectos biológicos favorables y mensurables, pero no es ninguna psicoterapia, ni debiera implementarse o promocionarse como si lo fuera.

2.- La conciencia plena o *mindfulness* ha de considerarse principalmente como un estado de conocimiento o cualidad mental de estar presente y de aceptar la realidad, sea cual sea.

3.- Las apartaciones principales de esta investigación son: 1) La recopilación no sistemática de información sobre *vipassanā* y conciencia plena o *mindfulness* publicada primordialmente en medios científicos reconocidos; y 2) Haber intentado contribuir a su mejor esclarecimiento e influencia sobre la salud mental en general.

Bibliografía

1. Alonso-Maynar, M., y Germer, C.K. (2016). Autocompasión en psicoterapia y el programa Mindful Self Compassion: ¿hacia las terapias de cuarta generación? *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 169–185. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.111>
2. Amihai, I., & Kozhevnikov, M. (2015). The influence of buddhist meditation traditions on the autonomic system and attention. *BioMed Research International*, 731579. <https://doi.org/10.1155/2015/731579>
3. Andreu, C.I., Palacios, I., Moënné-Loccoz, C., López, V., Franken, I.H.A., Cosmell, D., et al. (2019). Enhanced response inhibition and reduced midfrontal theta activity in experienced Vipassana meditators. *Scientific Reports*, 9, 13215. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-49714-9>
4. Bailey, N.W., Freedman, G., Raj, K., Sullivan, C.M., Rogasch, N.C., Chung, S.W., et al. (2019). Mindfulness meditators show altered distributions of early and late neural activity markers of attention in a response inhibition task. *PLoS One*, 14(8), e0203096. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203096>

5. Baminiwatta, A., Solangaarachchi, I. (2021). Trends and developments in mindfulness research over 55 years: A bibliometric analysis of publications indexed in web of science. *Mindfulness*, 12, 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
6. Bertolín-Guillén, J.M., y Bertolín-Colilla, M. (2011). Effectiveness of mindfulness-based therapies as an alternative or adjuvant of antidepressants in the treatment of depression. 24th Congress of the European College of Neuropsychopharmacology, Paris, FR. *European Neuropsychopharmacology*, 21(Supl 3), 367–368. [https://doi.org/10.1016/S0924-977X\(11\)70588-0](https://doi.org/10.1016/S0924-977X(11)70588-0)
7. Bertolín-Guillén, J.M. (2014 a). *Conciencia plena y salud mental*. Madrid, ES: Triacastela.
8. Bertolín-Guillén, J.M. (2014 b). Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena. *Psiquiatría Biológica*, 21(2), 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2014.05.002>
9. Bertolín-Guillén, J.M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289–307. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000200005>
10. Bertolín-Guillén, J.M. (2019). Full awareness or mindfulness in the practice of current clinical psychology and psychiatry: Explanatory contributions. *Annals of Psychiatry and Treatment*, 3(1), 3–10. <https://doi.org/10.17352/apt.000010>
11. Bertolín-Guillén, J.M. (2020). Psicoterapias en la psicología clínica y psiquiatría actuales en España. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, pii: S1888-9891(20)30023-9. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.01.004>
12. Braboszcz, C., Cahn, B.R., Levy, J., Fernandez, M., & Delorme, A. (2017). Increased gamma brainwave amplitude compared to control in three different meditation traditions. *PLoS One*, 12(1), e0170647. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170647>
13. Cahn, B.R., Delorme, A., & Polich, J. (2013). Event-related delta, theta, alpha and gamma correlates to auditory oddball processing during Vipassana meditation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 100–111. <https://doi.org/10.1093/scan/nss060>
14. Campos, D. y Cebolla, A. (2016). Enseñar mindfulness: contextos de instrucción y pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103–118. <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/107>
15. Carpenter, J.K., Sanford, J., & Hofmann, S.G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630–645. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.003>

16. Dasanayaka, N.N., Sirisena, N.D., & Samaranayake, N. (2021). The effects of meditation on length of telomeres in healthy individuals: A systematic review. *Systematic Reviews*, 10(1), 151. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01699-1>
17. Deolindo, C.S., Ribeiro, M.W., Aratanha, M.A., Afonso, R.F., Irrmischer, M., & Kozasa, E.H. (2020). A critical analysis on characterizing the meditation experience through the electroencephalogram. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 14, 53. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2020.00053>
18. Dunne, J.D., Thompson, E., & Schooler, J. (2019). Mindful meta-awareness: Sustained and non-propositional. *Current Opinion in Psychology*, 28, 307-311. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.003>
19. Duarte, R., Lloyd, A., Kotas, E., Andronis, L., & White, R. (2019). Are acceptance and mindfulness-based interventions 'value for money'? Evidence from a systematic literature review. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 187-210. <https://doi.org/10.1111/bjc.12208>
20. Felipe-Mateo, A., Rovira Faixa, T., y Martín-Asuero, M. (2014). Mindfulness y regulación emocional: un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 123-132. <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/9/15>
21. Fleischman, P.R. (1986). *Karma and chaos. New and collected essays on vipassana meditation*. Vipassana Research Publications, Seattle, US-WA: Pariyatti Publishing.
22. García-Campayo, J., López-del-Hoyo, Y., & Navarro-Gil, M. (2021). Contemplative sciences: A future beyond mindfulness. *World Journal of Psychiatry*, 11(4), 87-93. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i4.87>
23. Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: A contemporary perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02012>
24. Goenka, S.N. (2002). *Meditation now: Inner peace through inner wisdom*. Vipassana Research Publications, Seattle, US-WA: Pariyatti Publishing.
25. Gunaratana, H. (1993). *Mindfulness in plain English*. Boston (US-MA), Wisdom Publications. [Trad. esp., (2003). *El cultivo de la atención plena. La práctica de la meditación vipassana*. México, DF, MX: Pax México.]
26. Hanh, T.N. (1990). *Transformation and healing: The sutra on the four establishments of mindfulness*. Berkeley (US-CA): Parallax Press. [Trad. esp., (1999). *Transformación y sanación. El sutra de los cuatro fundamentos de la atención*. Barcelona, ES: Oniro.]

27. Hick S.F., & Bien, T., editors. (2008). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York City (US-NY): The Guilford Press. [Trad. esp., (2010). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona, ES: Kairós.]
28. Izzetoglu, M., Shewokis, P.A., Tsai, K., Dantoin, P., Sparango, K., & Min, K. (2020). Short-term effects of meditation on sustained attention as measured by fNIRS. *Brain Sciences*, 10(9), 608. <https://doi.org/10.3390/brainsci10090608>
29. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
30. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, US-NY: Delacorte Press. [Trad. esp., (2010). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. 4.ª ed., Barcelona, ES: Kairós.]
31. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
32. Lan, Y., Mohr, C., Hu, X., & Kuhn, G. (2018). Fake science: The impact of pseudo-psychological demonstrations on people's beliefs in psychological principles. *PLoS One*, 13(11), e0207629. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207629>
33. Langer, A.I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J.M., Cid, C., y Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Médica de Chile*, 145, 476–482. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>
34. Linares-Huertas, O. (2019). *Filosofía como terapia. La actitud vital estoica frente al malestar existencial*. Tesis doctoral. Granada, ES: Universidad de Granada, Escuela Universitaria de Posgrado.
35. Linconao, A. (2013). Meditación y salud mental. La meditación y sus efectos anatómo-psicológicos. *II.ª Jornadas de Estudios Budistas*, Buenos Aires, AR: Escuela de Estudios Orientales Universidad del Salvador.

36. Lloyd, A., White, R., Eames, C., & Crane, R. (2018). The utility of home-practice in mindfulness-based group interventions: A systematic review. *Mindfulness*, *9*(3), 673–692. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0813-z>
37. Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, *13*(2), 897–905. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002547>
38. Martínez-Vivot, R., Pallavicin, C., Zamberlan, F., Vigo, D., & Tagliazucchi, E. (2020). Meditation increases the entropy of brain oscillatory activity. *Neuroscience*, *431*, 40–51. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2020.01.033>
39. Millière, R., Carhart-Harris, R.L., Roseman, L., Trautwein, F.M., & Berkovich-Ohana, A. (2018). Psychedelics, meditation, and self-consciousness. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1475. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01475>
40. Miró, M.T., Perestelo-Pérez, L., Pérez-Ramos, J., Rivero, A., González, M., de la Fuente, J.A., et al. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *16*(1), 1–14. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.16.num.1.2011.10347>
41. Namto, S.S. (1989). *Moment to moment mindfulness. A pictorial manual for meditators*. Fawnskin, US-CA: Vipassanā Dhura Meditation Society. [Trad. esp., (2000). *Conciencia plena momento a momento. Meditación vipassana. Manual ilustrado para meditar*. México, DF, MX: Yug SA.]
42. Naranjo, C. (2012). *Entre meditación y psicoterapia*. 3.ª ed., Vitoria, ES: La Llave.
43. Oblitas-Guadalupe, L.A., Soto-Vásquez, D.E., Anicama-Gómez, J.C., y Arana-Sánchez, A.A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, *37*(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
44. Palomero-Fernández, P., y Valero-Errazu, D. Mindfulness y educación: posibilidades y límites. (2016). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, *30*(87), 17–29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>
45. Parsons, C.E., Crane, C., Parsons, L.J., Fjorback, L.O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with

- outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004>
46. Plos One Editors. (2019). Retraction: Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *Plos One*, 14(4), 0215608. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215608>
47. Parra-Delgado, M., Montañés-Rodríguez, J., Montañés-Sánchez, M., y Bartolomé-Gutiérrez, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos*, 27, 29–46.
<https://doi.org/10.18239/ensayos.v27i0.130>
48. Parsons, C.E., Crane, C., Parsons, L.J., Fjorback, L.O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004>
49. Puente, I. (2011). Filosofía oriental y ciencias cognitivas: una introducción. *Enrahonar, Quaderns de Filosofia*, 47, 15–37. <https://doi.org/10.5565/rev/enrahonar.154>
50. Renjen, P.N., & Chaudhari, D.M. (2017). Neurological benefits of mindfulness meditation. *Apollo Medicine*, 14(4), 198–201. https://doi.org/10.4103/am.am_2_17
51. Rodríguez-Vega, B., Bayón-Pérez, C., Palao-Terrero, A., Muñoz-San-José, A., Amador-Sastre, B., Cebolla-Lorenzo, S., et al. (2019). Diálogo con atención plena: integrando mindfulness y narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 39(136), 281–292.
<https://doi.org/10.4321/S0211-57352019000200015>
52. Sarwate, R, & Vaidya, A. (2018). Evaluating the effects of school-based mindfulness training on early adolescents' emotional competence and adjustment. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 5(3), 266z-270z. http://ijrar.com/upload_issue/ijrar_issue_1857.pdf
53. Solomonova, E., Dubé, S., Blanchette-Carrière, C., Sandra, D.A., Samson-Richer, A., Carr, M., et al. (2020). Different patterns of sleep-dependent procedural memory consolidation in vipassana meditation practitioners and non-meditating controls. *Frontiers in Psychology*, 10(3014). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03014>
54. Thera N. *The heart of Buddhist meditation. A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London, UK: Rider & Co, 1962. [Trad. esp., (2014). *El corazón de la meditación budista. En las fuentes y raíces del auténtico mindfulness (Vipassana, Mindfulness)*. Madrid, ES: Ediciones Librería Argentina.]

55. Tola, F., & Dragonetti, C. (2007). Buddhism: Science, philosophy, religion. *Pensamiento*, 63(238), 713–742. <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/4558>
56. Treves, I.N., Tello, L.Y., Davidson, R.J., & Goldberg, S.B. (2019). The relationship between mindfulness and objective measures of body awareness: A meta-analysis. *Scientific Reports*, 9(1), 17386. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-53978-6>
57. Waralangkara, P. (2017). *Handbook of vipassana meditation for beginners*. 2nd ed., Chonburi, TH: Wat Bhaddanta Asabharam.
58. Wang, M.Y., Freedman, G., Raj, K., Fitzgibbon, B.M., Sullivan, C., Tan, W.L., et al. (2020). Mindfulness meditation alters neural activity underpinning working memory during tactile distraction. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 20(6), 1216–1233. <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00828-y>
59. Watts, A. (1995). *Buddhism the religion of no-religion*. Boston, US-MA: Tuttle Publishing.
60. Wielgosz, J., Goldberg, S.B., Kral, T.R.A., Dunne, J.D., & Davidson, R.J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
61. Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J.Y. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view. *Frontiers in Psychology*, 8, 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01752>
62. Zhang, D., Lee, E.K.P., Mak, E.C.W., Ho, C.Y., & Wong, S.Y.S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

Nota 1: Las posturas meditativas o los asientos de meditación son las posiciones corporales o *āsanas*.

Nota 2: <https://www.nytimes.com/2008/05/13/opinion/13brooks.html>

Nota 3: En opinión del autor, se ha sugerido pretenciosamente y con un notable componente de marketing que *Mindful Self-Compassion* podría iniciar una «cuarta generación» de psicoterapias que están surgiendo «más allá de la conciencia plena» (Alonso, 2016).