UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

Desentrañando los mecanismos del entrenamiento en mindfulness

17/01/2025



Investigadores del CIMCYC, en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad de California, Santa Bárbara, desarrollan un marco teórico que ayuda a desentrañar los mecanismos por los que el entrenamiento en mindfulness modula el rendimiento cognitivo.

La **meditación mindfulness** —un conjunto de prácticas seculares inspiradas en la tradición contemplativa budista— ha recibido atención creciente en la investigación psicológica de las últimas décadas, incluido un interés cada vez mayor por sus posibles beneficios cognitivos. Si bien la evidencia metaanalítica actual sugiere que el entrenamiento en mindfulness **mejora moderadamente ciertos aspectos del rendimiento cognitivo**, los mecanismos subyacentes a estos beneficios siguen siendo objeto de debate.

Investigadores del **Grupo de Neurociencia Cognitiva del CIMCYC,** en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad de California, Santa Bárbara, han desarrollado un marco teórico que integra modelos previos sobre mindfulness y entrenamiento cognitivo con el fin de **comprender mejor el impacto cognitivo de estas prácticas de meditación.**

Copyright© 2026 Universidad de Granada

El denominado **marco de Capacidad y Eficiencia de Mindfulness (o CEM)** sugiere que el entrenamiento en mindfulness, en lugar de incrementar los recursos cognitivos brutos, permite un uso más eficiente de los mismos mediante la reducción de la interferencia en tarea que producen la divagación mental y la reactividad afectiva.

El marco CEM se desmarca de perspectivas convencionales que describen la meditación mindfulness como una forma de 'entrenamiento atencional' para ofrecer una visión matizada que enfatiza procesos como la **metaconciencia, el descentramiento y la ecuanimidad** como mecanismos clave detrás de la mejora cognitiva inducida por estas prácticas. En última instancia, este novedoso marco teórico tiene el potencial de guiar el desarrollo de intervenciones de mejora cognitiva más específicas y eficaces.

Referencia

Cásedas, L., Schooler, J. W., Vadillo, M. A., & Lupiáñez, J. (2024). An integrative framework for the mechanisms underlying mindfulness-induced cognitive change. Nature Reviews Psychology, 3, 821–834. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00374-1

Contacto

Luis Cásedas Alcaide @email

Copyright© 2026 Universidad de Granada