

# Budismo:

*...y la ciencia vio que era bueno*



**Roberto Esteban Carrascón**

*Psicólogo General Sanitario*

*Máster en Neurociencias*

*Monitor de Atención Plena según la Tradición Budista MBTB*

*Tel. 626 08 05 19 • roberto.psicologiaactual@gmail.com*



*...Y vio Dios que era bueno*

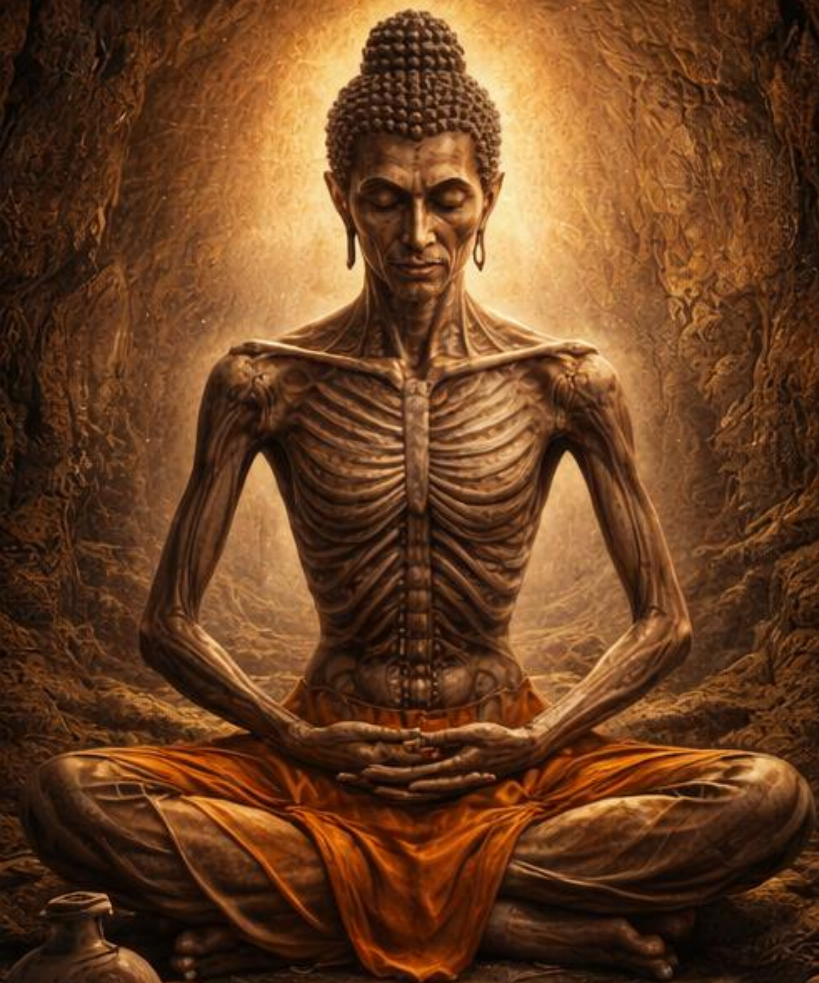


*Siddharta, un príncipe feliz*



*Desolado por el sufrimiento*

*Busca*



*Comprende*



*Enseña*



LA VERDAD  
DEL  
SUFRIMIENTO

LA VERDAD DEL  
ORIGEN DEL  
SUFRIMIENTO

LA VERDAD  
DEL FIN  
DEL  
SUFRIMIENTO

LA VERDAD DEL  
CAMINO AL  
FIN DEL  
SUFRIMIENTO



*Para qué preocuparse de Dios*



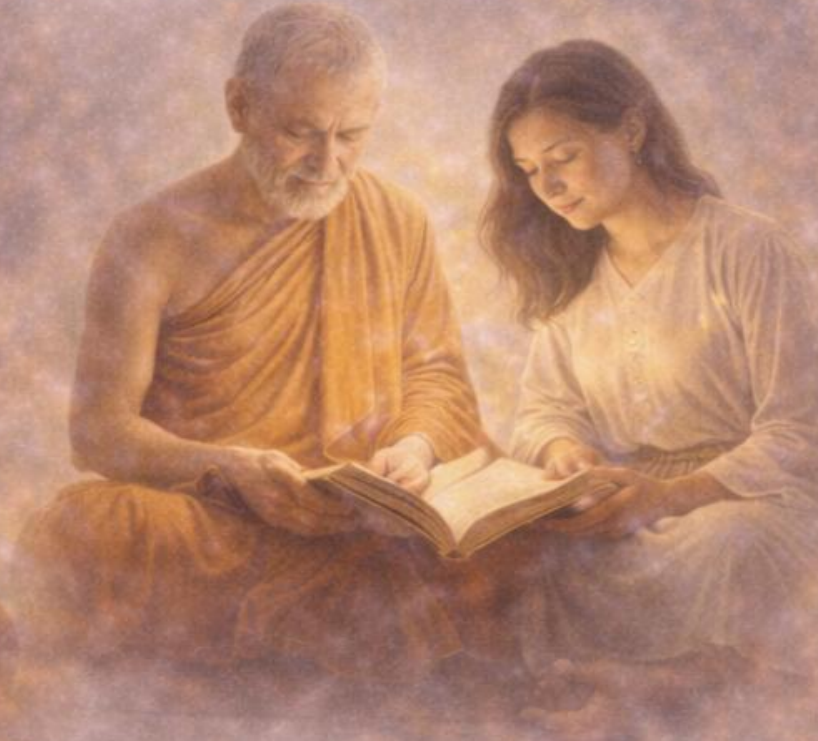
# *Búsqueda interior*



# Las 3 claves de la práctica budista



Meditación  
(Samādhi)



Aprendizaje  
del Dharma (Paññā)

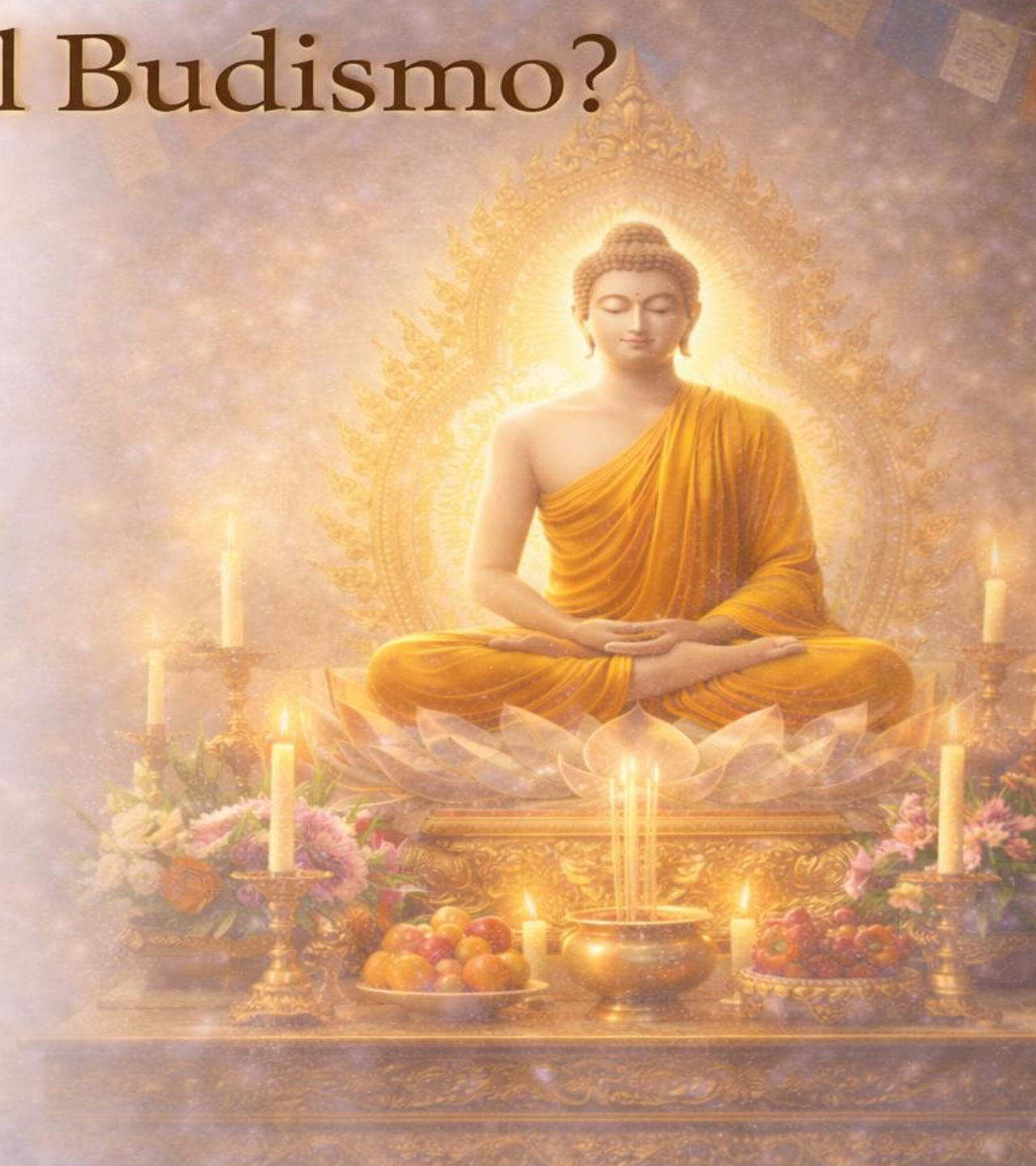


Vida ética  
(Sīla)

# El Noble Óctuple Sendero



# ¿Qué es el Budismo?



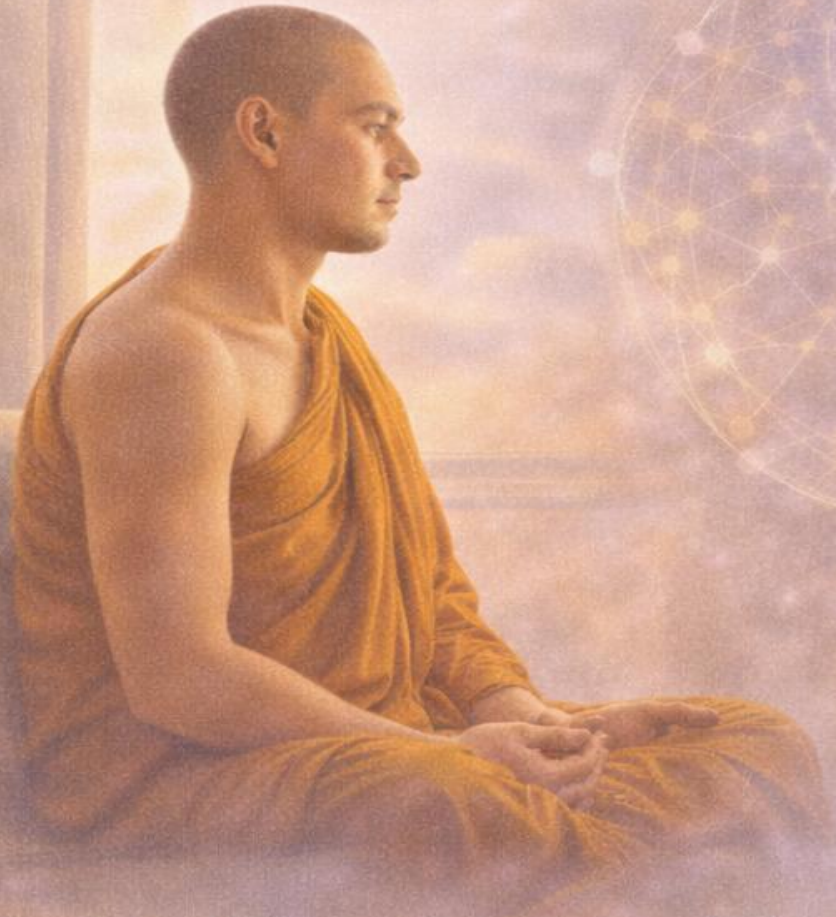


*La Ciencia: el nuevo dios*

# Interés cultural y científico



# El interés de la psicología por el budismo



Meditación  
(Samādhi)

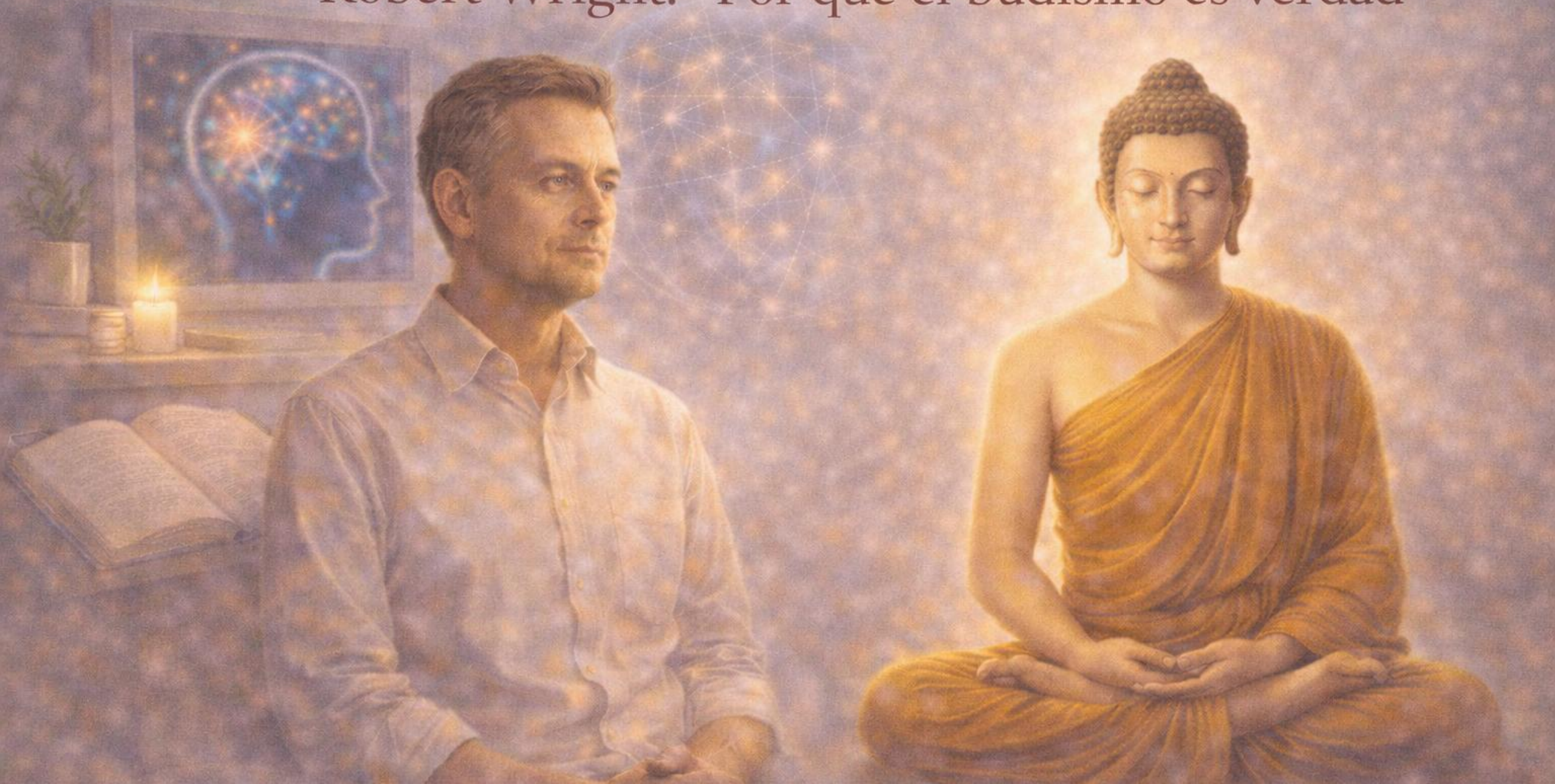


Aprendizaje  
del Dharma (Paññā)



Vida ética  
(Sīla)

Robert Wright: “Por qué el budismo es verdad”



Autor bestseller de *La evolución de Dios*, obra finalista del premio Pulitzer

# Robert Wright

## Por qué el Budismo es Verdad

«Provocador,  
ilustrativo  
y profundamente  
enriquecedor»  
New York Times

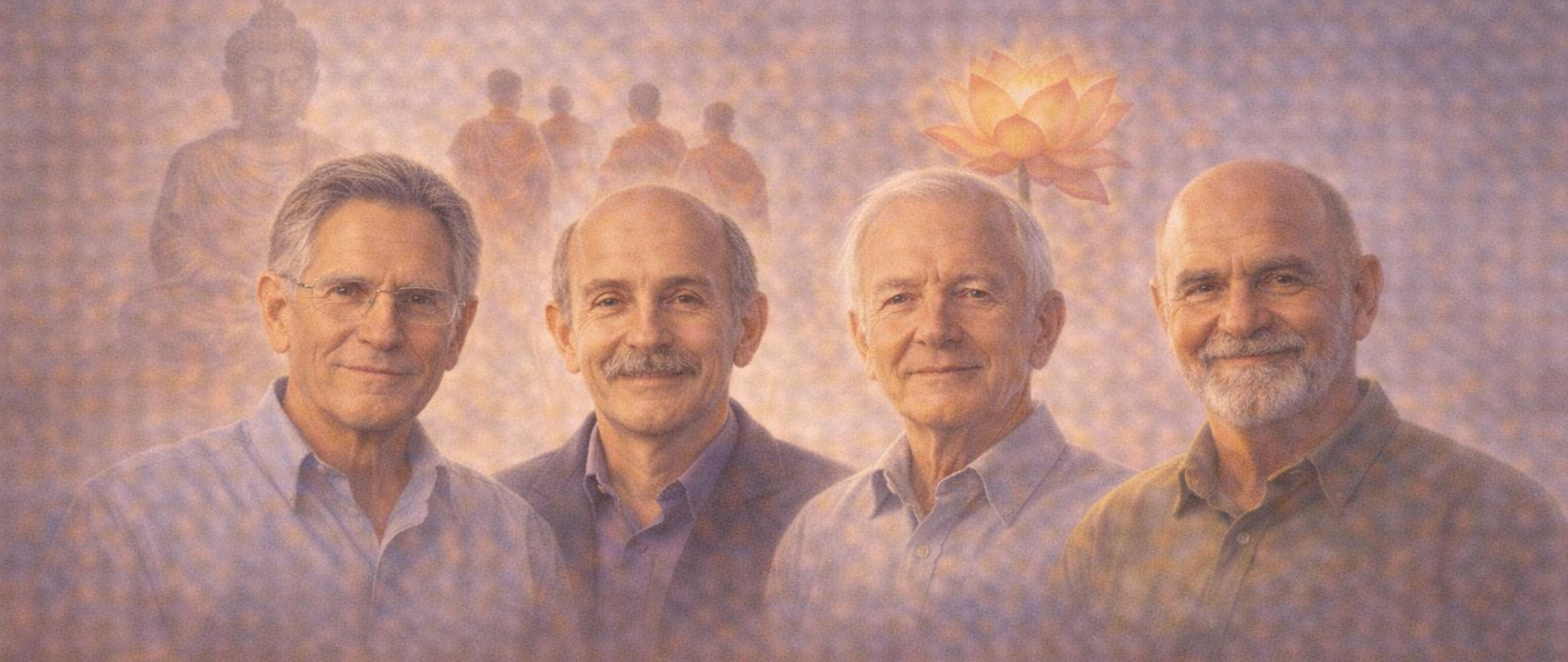
La ciencia y filosofía  
de la meditación y la iluminación

España



# Terapias psicológicas de 3<sup>a</sup> generación





Jon Kabat-Zinn

Mindfulness-Based  
Stress Reduction

Jack Kornfield

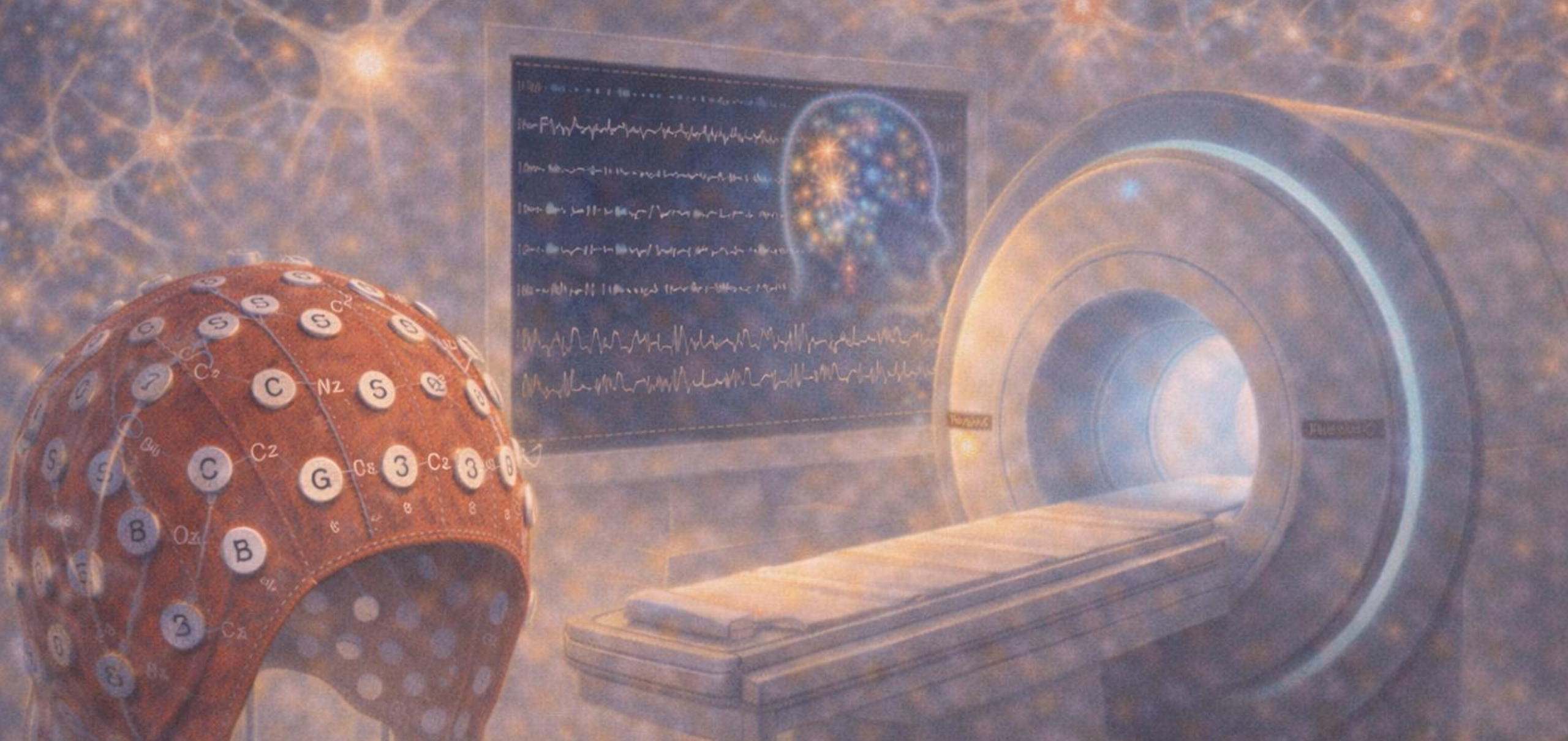
Mindfulness-Based  
(interpersonal)  
therapy

John Teasdale

*Mindfulness-Based*  
Cognitive Therapy

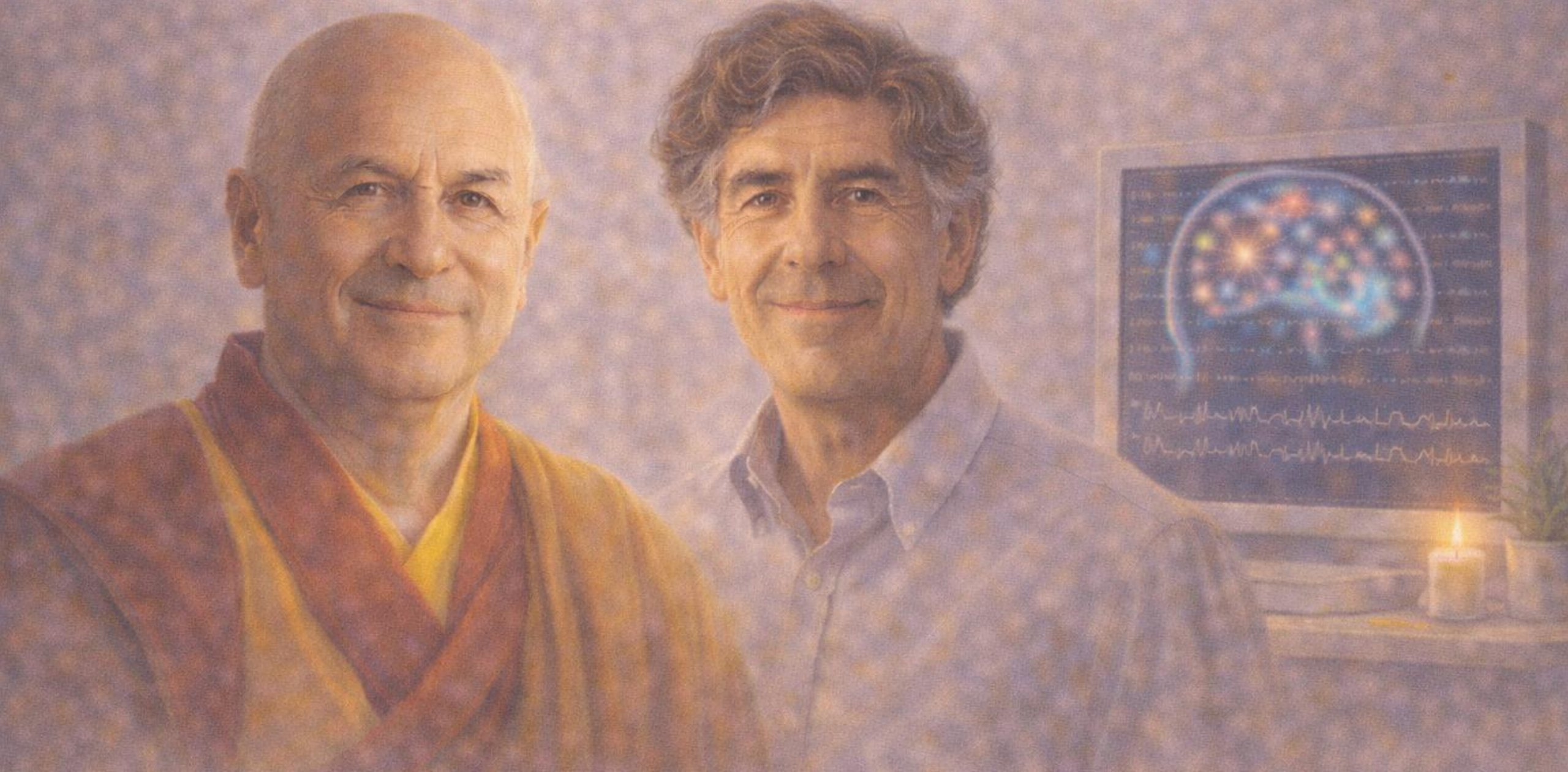
Stephen Hayes

Acceptance and  
Commitment Therapy



***...Y La Ciencia vio que era bueno***

# El hombre más feliz del mundo



# El cerebro de Buda



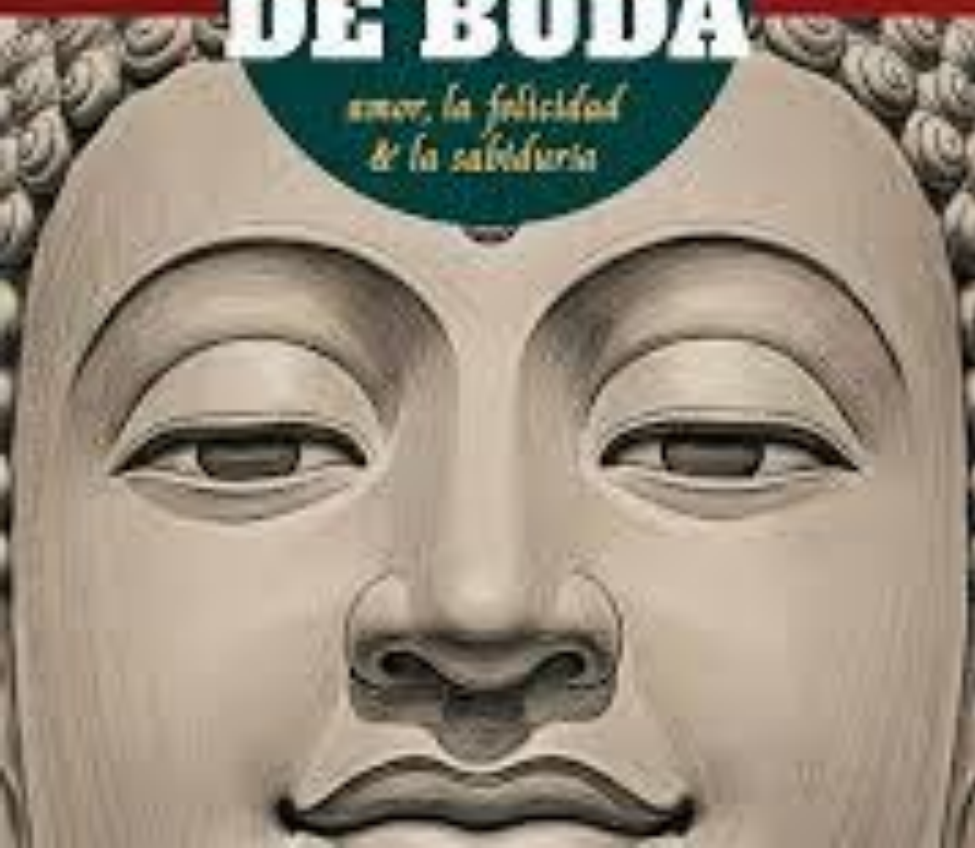
El Secreto Científico del Ateísmo

RICK HANSON  
y RICHARD MENDIUS

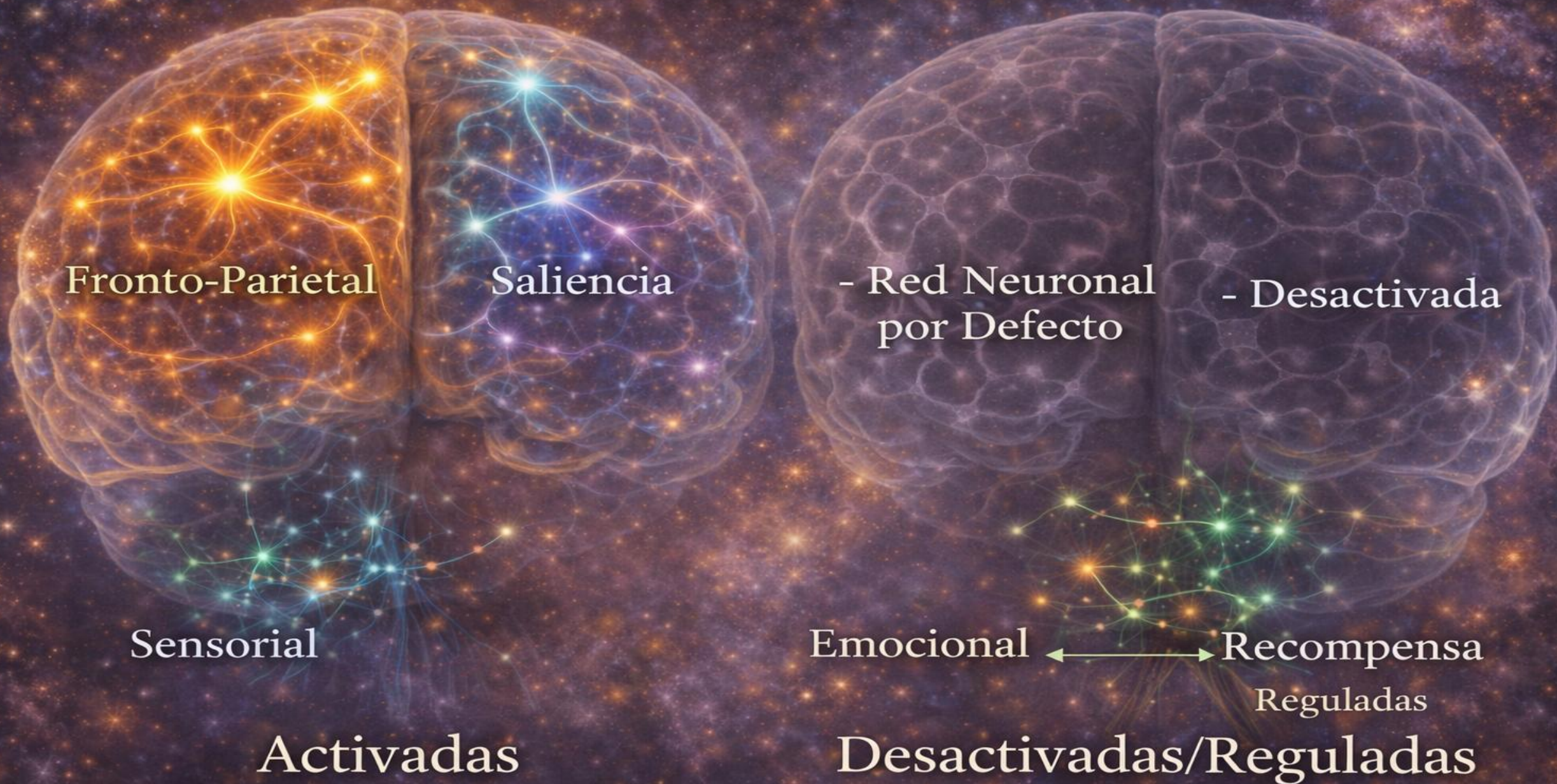
La neurociencia  
al servicio del

# EL CEREBRO DE BUDA

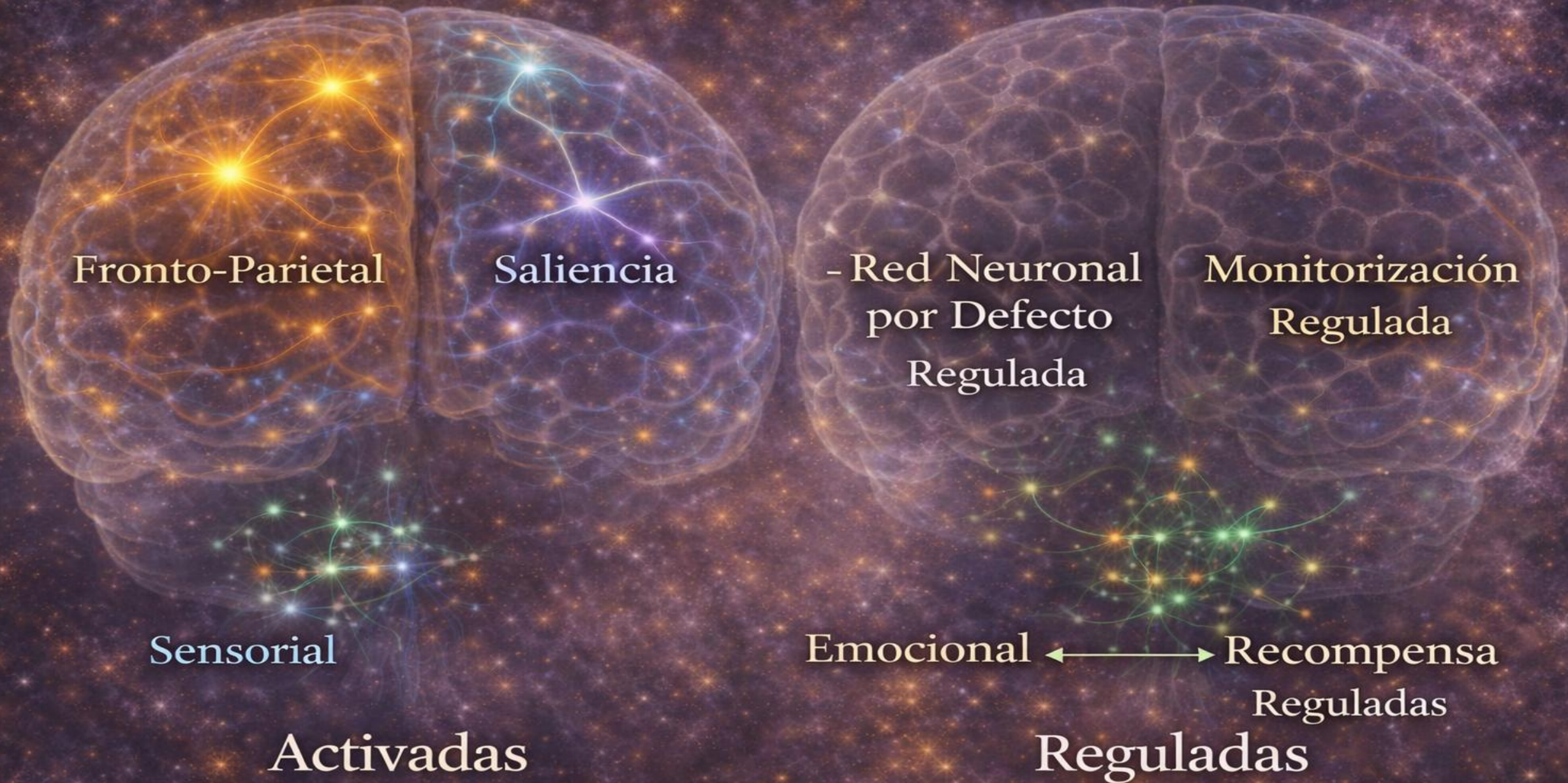
amor, la felicidad  
& la sabiduría



# Redes adactivadas en Samadhi

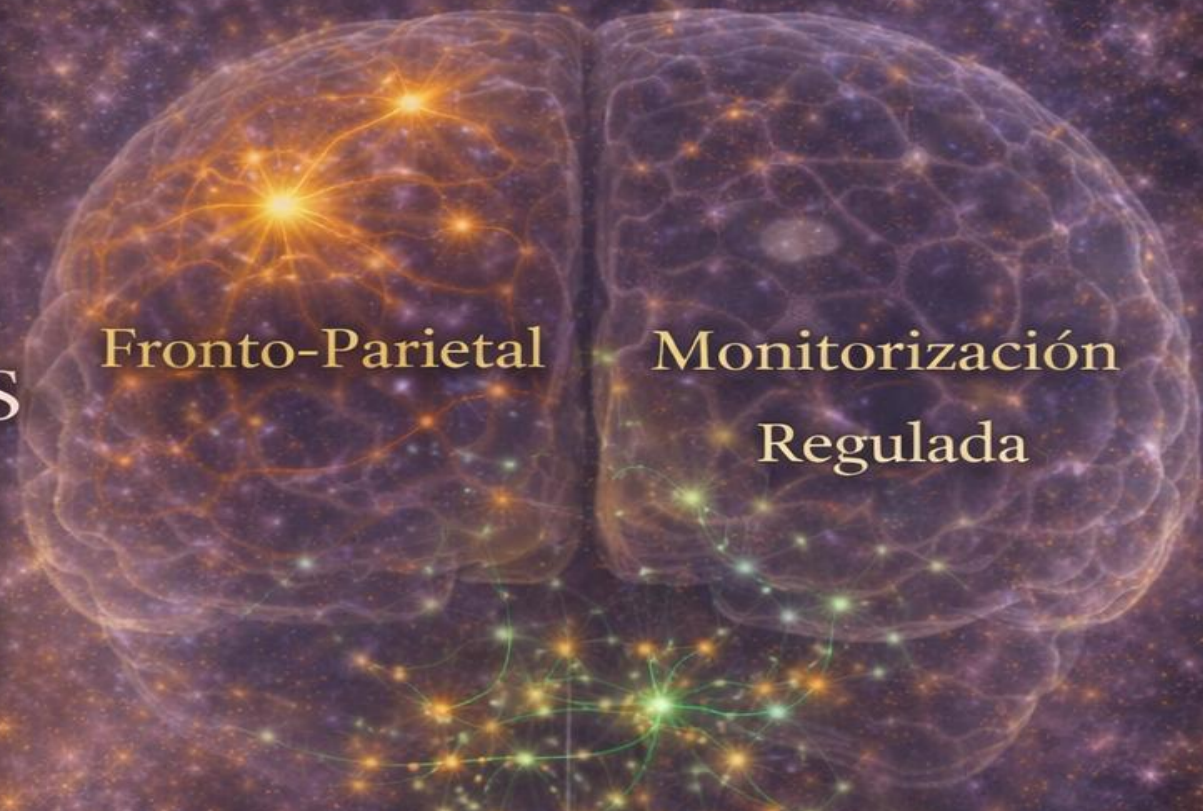


# Redes activadas y reguladas en Vipassana



# Redes neurónales en Samadhi

# Redes neuronales en Vipassana



VS

Fronto-Parietal

Saliencia

Fronto-Parietal

Monitorización  
Regulada

Fronto-Parietal  
Sensorial

Saliencia  
Sensociváda

Fronto-Parietal  
Sensorial

Red Neuronal  
por Defecto  
Reguladaa

Activadas

Activadas

Activadas/Reguladas

# Cómo la aceptación afecta a las redes neuronales

Según los hallazgos desde la neurociencia:

**Aceptar no es resignarse,**  
es regular nuestra mente.



-  **Saliencia** Presencia sin amenaza
-  **Fronto-Parietal** Regulación suave
-  **Default Mode** Rumiación ↓
-  **Monitorización** Atención normalizada
-  **Emocional** Menor reactividad ↓
-  **Afiliación** Bienestar estable 

**Aceptar activa presencia y calma,** desacopla ego y emociones,  
y mejora la seguridad interna.

La ciencia confirma: el sufrimiento no viene de sentir, sino de resistirse a sentir.

# La compasión regula el sistema de amenaza

Otra conclusión importante:

La compasión (hacia uno mismo y hacia otros):

- ✓ calma el sistema de amenaza
- ✓ activa circuitos de afiliación y seguridad

Reduce:

- ▼ vergüenza
- ▼ autocrítica
- ▼ hostilidad

La compasión no es moralismo: es regulación neuroemocional.



# La ecuanimidad como resultado neuropsicológico

la ecuanimidad se describe como:

- estabilidad emocional y menor reactividad
- recuperación rápida tras el estrés

Desde la neurociencia:

- mejor regulación prefrontal
- menor secuestro emocional

Conclusión:

La ecuanimidad no es frialdad,  
es resiliencia entrenada.



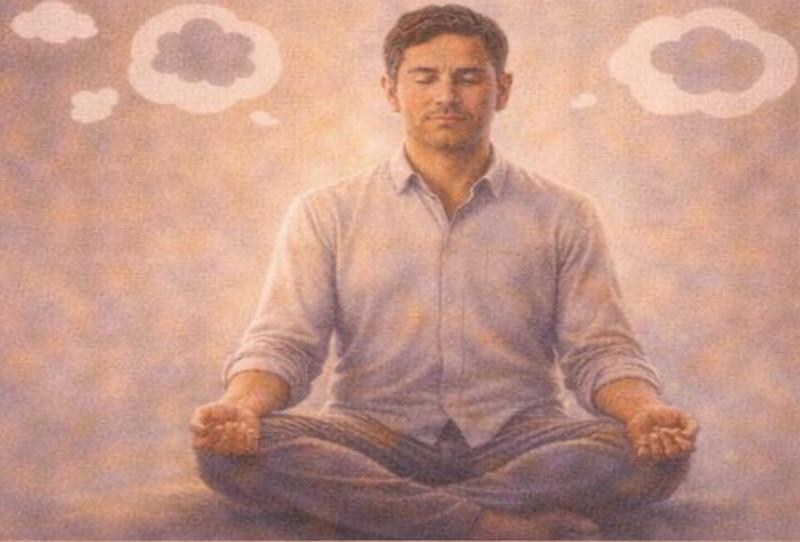
El budismo acierta porque se centra en la mente, no en la metafísica.

Conclusión global del libro:

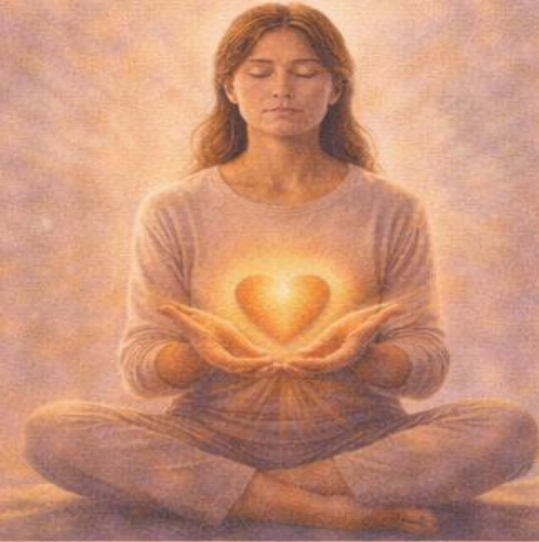
- El budismo es “verdadero” en sentido psicológico.
- No porque explique el universo,
- Sino porque describe con precisión cómo funciona la mente y cómo reducir el sufrimiento.

Muy en la línea de Robert Wright, pero con más énfasis neurocientífico.

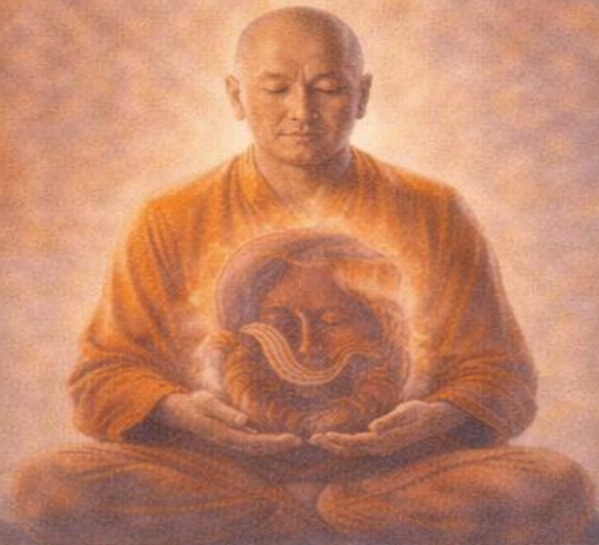
Observación sin juicio



Aceptación



Compasión



Ecuanimidad

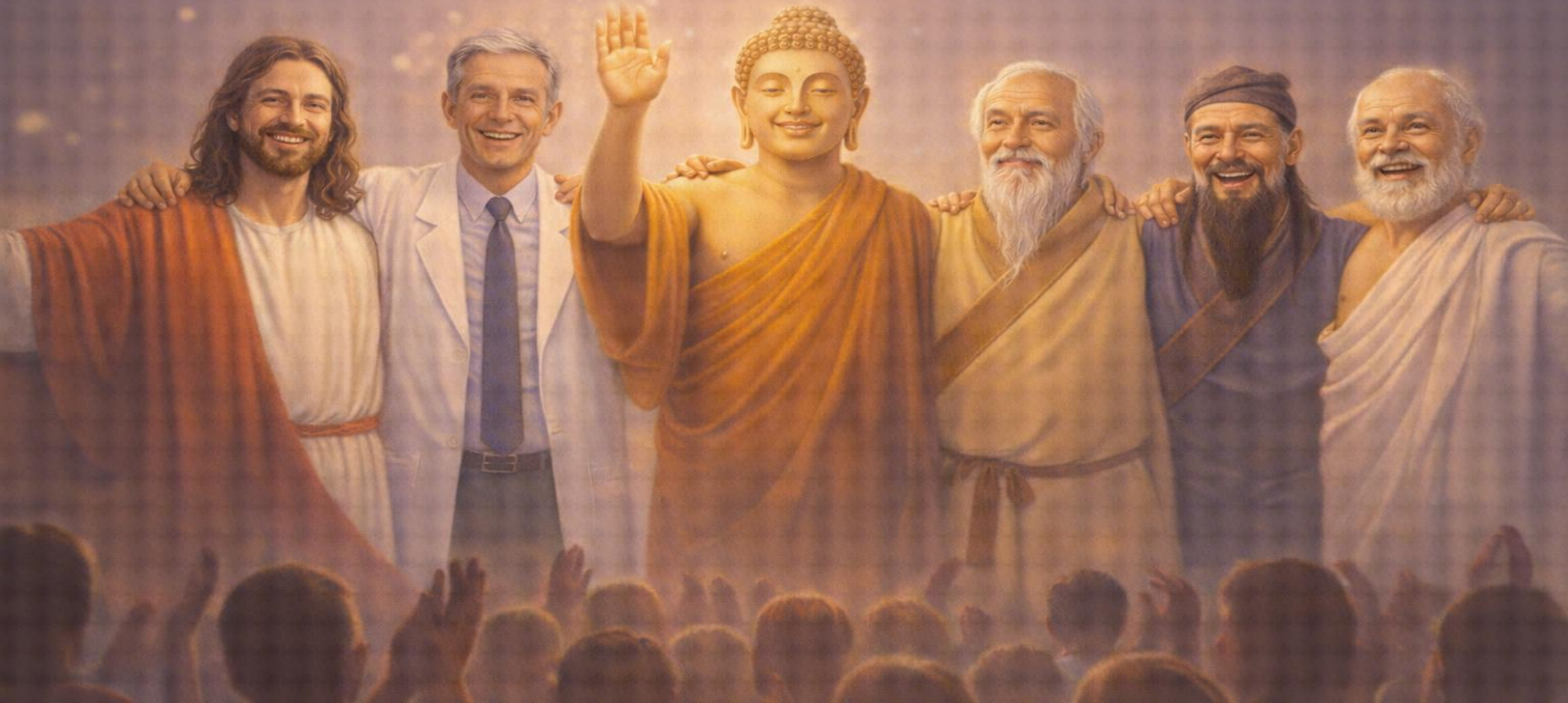


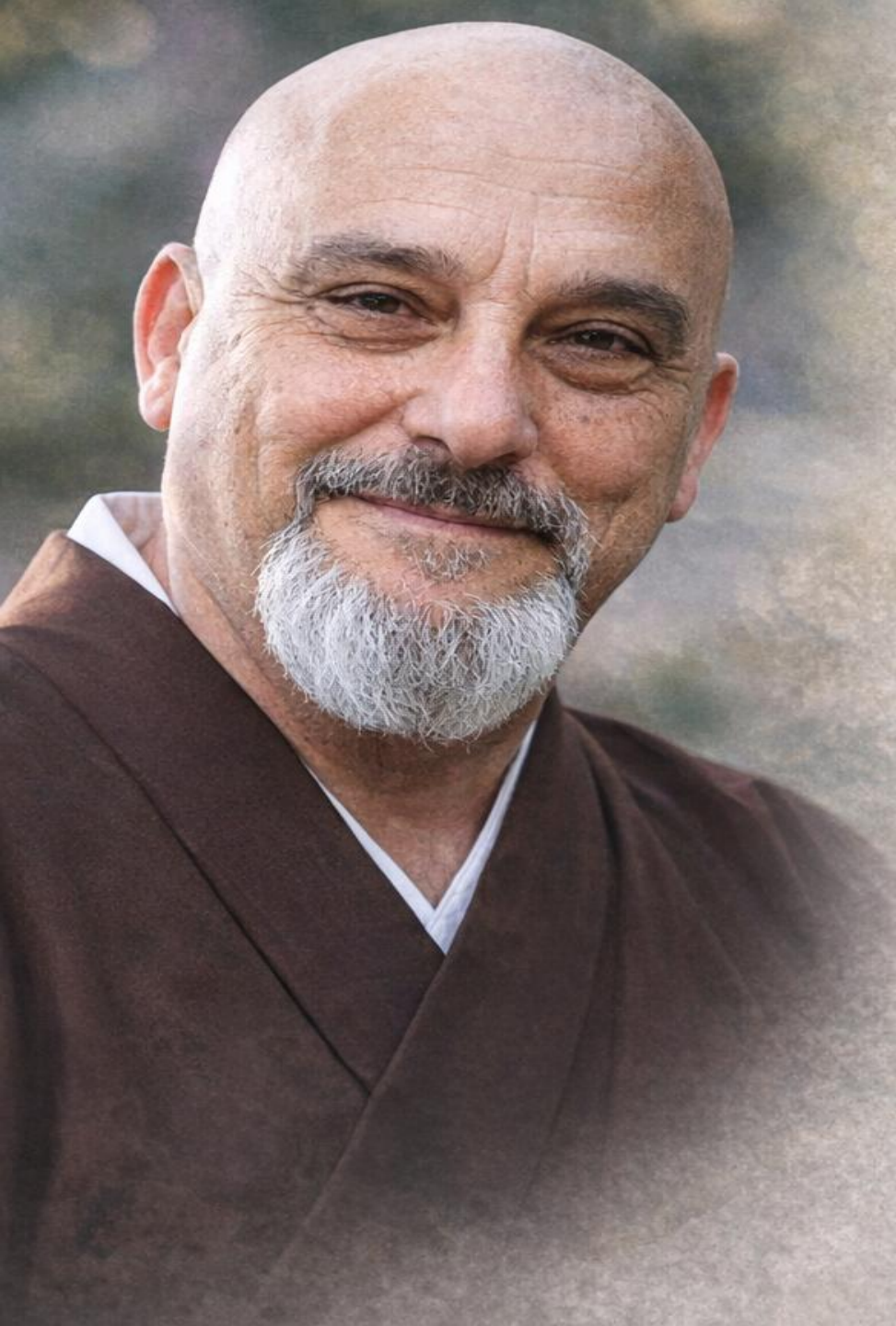


Ecuanimidad

# Sabiduría recobrada:

un encuentro entre espiritualidad y ciencia





# Curso de **Mindfulness** Basado en la Tradición Budista

————— MBTB —————

*Impartido por el Maestro Dokushó Villalba*





**mindfulness**  
basado en la tradición budista

UN CAMINO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

ESCUELA DE ATENCIÓN PLENA

**Roberto Esteban Carrascón**

 Tel. 626 08 05 19

 [roberto.psicologiaactual@gmail.com](mailto:roberto.psicologiaactual@gmail.com)